А.Н. Романин
К.Л. Писаревский
Е.В. Романина

ОСНОВЫ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Учебное пособие



Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2021

УДК 159.9.01(075.8)
ББК 88.9я73
Р69

Р е ц е н з е н т ы:
д-р пед. наук, проф., академик РАО, заслуженный работник высшей школы
С.Д. Неверкович;
канд. пед. наук, доцент, директор ИСГТ Московского государственного
университета технологий и управления *Г.Н. Юлина*;
канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии
профессионального образования Московского государственного
университета технологий и управления *В.В. Калита*

Романин А.Н.
Р69 Основы гуманистической и экзистенциальной психологии и психотерапии : учеб. пособие / А.Н. Романин, К.Л. Писаревский, Е.В. Романина. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 496 с. : ил.

ISBN 978-5-9765-4511-3

Классические направления в психологическом консультировании и психотерапии завоевали всеобщую популярность, являясь фундаментом не только в области человеческого познания, но и в конкретной терапевтической помощи. Вместе с теориями личности рождались и конкретные практические инструментарии, которые позволяли помогать людям с различными внутриличностными и межличностными проблемами. Признавая достижения других направлений психологии и психотерапии, представители гуманистического направления справедливо считают, что и психоаналитические, и бихевиористические, и другие подходы как бы недостаточно доверяют самому человеку, навязывая определенные формы анализа и воздействия. В отличие от них представители гуманистической и экзистенциальной терапии видят главные резервы в личности самого человека, в заложенных в ней силах добра, жизненных смыслах, любви и бытье, в психическом здоровье и стремлении к самосовершенствованию. Поэтому своей главной задачей представители гуманистического и экзистенциального направления считают создание условий для раскрытия собственных резервов человеческой личности. В данном пособии раскрываться теоретические и практические положения таких представителей названных направлений, как К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй, В. Франкл и др.

Для психологов, психотерапевтов, студентов психологических факультетов, преподавателей, а также всем, кто хочет расширить свои знания о природе человека.

УДК 159.9.01(075.8)
ББК 88.9я73

ISBN 978-5-9765-4511-3



ВВЕДЕНИЕ

В середине 50-х годов XX столетия психологическое консультирование и психотерапия заняли прочное место среди услуг, оказываемых населению. В Европе и США востребованность консультантов становилась все более и более выраженной, что раскрывало тенденции общества, направленные на улучшение эмоционального, физического и духовного состояния. Наряду с психоаналитическим, поведенческим и когнитивным направлением стали появляться другие течения, которые старались объединить в себе тенденции гуманистической направленности в оценке личности человека и техники психологического консультирования и психотерапии.

Уже само понятие гуманистического, т.е. ориентированного на человека, в каком-то смысле отделяет это от других психотерапевтических направлений. Признавая достижения других концепций, представители гуманистического направления справедливо считают, что и психоаналитические, и бихевиористические, и другие подходы недостаточно доверяют самому человеку, навязывая ему определенные формы анализа и воздействия. В отличие от них представители гуманистической терапии видят главные резервы в самой личности, в изначально заложенных в ней силах добра, психического здоровья и стремления к совершенствованию.

Поэтому свою главную задачу терапевты-«гуманисты» видят в создании условий для раскрытия собственных резервов человеческой личности. При этом они не считают, что личность и общество находятся в конфликте. Напротив, по мнению «гуманистов», в личности заложено стремление к объединению с себе подобными, потребность в любви, дружбе, сотрудничестве. Важно только **раскрепостить эти тенденции и создать атмосферу защищенности и безопасности их естественного проявления**.

Одним из распространенных (особенно среди творческой интеллигенции) видов гуманистической психотерапии является экзистенциальная психотерапия. Экзистенциализм возник из творческого соединения идей многих выдающихся деятелей науки и культуры (Кьеркегора, Гуссерля, Сартра, Камю, Ясперса, Хайдеггера и др.). Название этого направления возникло из термина *экзистенция* (то есть сущность, существование), постоянно употребляемого в трудах Кьеркегора, которые и послужили первым толчком к оформлению экзистенциализма как самостоятельного философского направления. Так как центральное место в философии экзистенциализма занимает изучение человека как субъекта и его субъективных переживаний своего существования, это не могло не привлечь к данному учению внимание психологов, которые в дальнейшем и сами внесли значительный вклад в экзистенциальную философию, а также применили и развили идеи экзистенциализма в психологии и психотерапии.

В оформлении гуманистической и экзистенциальной психологии как самостоятельного направления в первую очередь следует отметить роль таких психологов, как Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Эрих Фромм, Виктор Франкл, Фредерик Перлз и др. Работая каждый в своем направлении, они ориентировались на стремления современного человека не только обеспечить реализацию своих базовых физиологических потребностей, но и выйти на уровень психического, эмоционального и духовного роста.

Карл Роджерс

КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ



Мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб обществу.

Карл Роджерс

Когда я перестаю приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Когда я ничего не навязываю людям, они становятся собой.

Лао-Цзы

Можно сказать, что ни один человек не сделал столько для пропаганды современного гуманистического консультирования в США, как Карл Роджерс. Он был коренным американцем. До этого все известные психотерапевты были из Европы. Из Европы многие во время войны переехали в Америку и там очень плодотворно работали.

Многие считают, что Роджерс был первым, кто предложил вариант *гуманистической психотерапии*, хотя здесь можно спорить. Гуманистические подходы уже присутствовали в гештальт-терапии Фредерика Перлза, психодраме Якоба Морено, в гуманистическом психоанализе Эриха Фромма, а основоположником *гуманистической психологии* считается Абрахам Маслоу.

Гуманистическая психология и психотерапия не противопоставляют себя методически и теоретически ни психоанализу, ни бихевиоризму. «Гуманисты» говорят: «Ради бога, занимайтесь психоанализом, бихевиоризмом, но только не забывайте, что каждый человек уникален и нельзя пытаться загнать его под схемы». То есть надо



быть не рабами знаний, а их хозяевами — «схемы подгонять под человека, а не человека под схемы». Формальные психологи, которых, к сожалению, готовят во многих вузах и у нас, и за рубежом спешат приклеить ярлык: интроверт, экстраверт, холерик, флегматик и т.д., а человек не укладывается ни в один ярлык, он неповторим и к тому же постоянно изменяется. Именно в таком понимании и состоит гуманистический подход.

Этот подход был вызван и духом времени. Основные труды Роджерса, которые его прославили, появились в конце Второй мировой войны и последующие годы. Фашизм побежден, но общество напугано. Малейшая попытка тоталитаризма, давления сверху воспринимается в штыки, и поэтому подходы бихевиористов, рассматривающих поведение человека лишь по схеме «стимул—реакция», теряют свои позиции.

К антитоталитарным настроениям добавляется недовольство большинства американцев войной во Вьетнаме и недовольство системой образования (считается, что она слишком авторитарная). На этой волне возникает востребованность в гуманистической направленности.

Именно Роджерс вводит в психотерапию понятие «*клиент*», вместо традиционного «*пациент*». Он был клиническим психологом, имел право работать в медицинской сфере, но принципиально стал применять слово «*клиент*», чтобы подчеркнуть новый тип психотерапевтических отношений.

Слово «*пациент*» переводится как *страдающий-терпящий*, т.е. терпящий наши над ним «издевательства», а здесь не пациент, а *клиент*, т.е. равный партнер. Он заплатил деньги, и мы, если согласились с ним работать, должны оказать квалифицированную услугу.

Гуманистический подход означает принципиальное равенство, дружеское партнерство психотерапевта и клиента. Это не только подчеркивает уважение к клиенту, но и накладывает на него ответственность.

С этого времени в Америке, а затем и в Европе во всех договорах между психотерапевтом и клиентом подчеркивается ответственность не только психотерапевта, но и самого клиента, который должен проявлять максимальную старательность и творческую активность в совместной терапевтической работе.

Как и у других великих психологов и психотерапевтов, у Роджерса четко прослеживается влияние его личности и биографии на созданное им направление.

Он был потомственным американцем, причем у него и по линии отца, и по линии матери корни были очень сильными. И там, и там это выходцы из Англии. Первые переселенцы были отважные авантюристы, бросившиеся вместе с семьями через океан на поиски счастья и богатства в совершенно неизвестных условиях и даже без гарантии того, что корабль доплывет до берегов Америки. Были среди них и отъявленные преступники, скрывающиеся от петли и предвкушавшие полную свободу от всех законов, кроме закона силы. Но даже среди этих отважных авантюристов, каждый из которых считал себя героем и лидером, предки Карла Роджерса и по материнской, и по отцовской линии сумели выделиться. Их имена внесены в историю освоения Соединенных Штатов и борьбы за независимость Америки, им поставлены памятники. Этот дух смелости и предприимчивости передался и их потомкам.

Отец Карла Роджерса был крупным промышленником и при этом очень религиозным человеком — пуританином. Пуритане (от англ. *pure* — чистый) — это люди «слишком правильно» религиозные. В такой чрезмерно строгой «правильности» он и воспитывал своих сыновей.

Карл был четвертым из шести детей. Семья была дружной, но было ощущение, что она скреплена не столько человеческим теплом, сколько строгой пуританской моралью («мы настоящие американцы», «мы настоящая семья»).

Я воспитывался в семье с очень крепкими семейными узами, в очень строгой, бескомпромиссной религиозно-этической атмосфере, в семье, где преклонялись перед добродетелью упорного труда. Я был четвертым из шести детей. Мои родители очень заботились о нас и о нашем благополучии. Они также во многом влияли на

наше поведение, но делали это ненавязчиво и с любовью. Они считали, и я тоже был с ними согласен, что мы отличались от других людей — у нас не было никаких алкогольных напитков, танцев, карт, походов в театр, мало выходов в гости и много работы. Мне было трудно убедить моих собственных детей в том, что даже напитки с углекислым газом имеют несколько грешный аромат, и я помню, что испытал некоторое чувство греховности, когда открыл свою первую бутылку шипучки. Мы хорошо проводили время в кругу своей семьи, но не общались с другими людьми. Таким образом, я был довольно-таки одиноким мальчиком, который постоянно читал и в течение всей средней школы лишь два раза сходил на свидание. (1)

Карл оказался болезненным и более нежным и ранимым ребенком, чем его братья и сестры. Его такая американская хватка сковывала, он чувствовал себя не в своей тарелке, был очень уязвим для шуток и насмешек своих более раскованных братьев и сестер. Отсюда он выводит: «Если ребенка критикуют, он учится ненавидеть, если его высмеивают — он становится замкнутым». Он больше общается с любящей и сентиментальной матерью, с головой уходит в чтение приключенческих романов. Отцу это не очень нравилось, так как «настоящий американец» это человек действия, а книжки (разумеется, кроме Библии) воспитывают бесплодных мечтателей. Зато Карла в возрасте семи лет приняли сразу во второй класс именно за правильное и беглое чтение. Кстати, в этой же школе и в это же время учился Эрнест Хэмингуэй, а его отец был одним из учителей Карла Роджерса.

В это же время у Карла начинает подсознательно расти протест против формальной «правильности» пуританской морали, царившей в их семье. Нет, никто к нему плохо не относился, он имел все необходимое. Но все делалось как бы не от сердца, а из чувства долга.

Протест Карла начинает неосознанно проявляться не в прямой форме. Он мягко отказывается продолжить дело в бизнесе и начинает серьезно относиться к сельскохозяйственным работам на ферме, которую отец приобрел не для фермерства, а просто как загородный дом. Этот дом можно было с большой натяжкой назвать фермой, потому что там только ванных комнат было пять, однако, так как отец делал все обстоятельно,

то он решил, что раз есть участок, то и сельскохозяйственные работы на нем должны идти идеально. Карл серьезно начинает заниматься сельским хозяйством, находит и читает соответствующие книги и поступает в колледж на аграрный факультет.

В этом же колледже он оказывается в одном общежитии с представителями организации или, точнее, движения «Молодые христиане». Одним из активистов этого движения был его старший брат.

Надо сказать, что в Америке достаточно лояльное государственное и общественное отношение к многочисленным религиозным организациям, хотя сами представители этих организаций, конечно, считают свои пути к Богу наиболее правильными.

С этими внутрирелигиозными разногласиями и конфликтами Карл столкнулся в Китае, куда он поехал с «молодыми христианами» на международный форум молодых представителей разных религий. Предполагалось, что этот форум будет способствовать сближению и взаимопониманию участников. Однако Карл увидел, что люди, представляющие разные религиозные течения, проповедовавшие любовь к ближнему, во время дискуссий начинали «рвать на себе рубаху» и спорить до хрипоты в духе «мое направление единственно правильное». Ему это не понравилось. Как же так получается, люди говорят, что служат Богу, а сами готовы перегрызть другому глотку, если тот не так молится?

На старшем курсе, я оказался одним из двенадцати студентов, посланных от США в Китай на международную конференцию Студенческой христианской федерации. Эта поездка имела для меня очень большое значение. Это был 1922 г., после окончания Первой мировой войны прошло четыре года. Я увидел, как люто ненавидели друг друга французы и немцы, хотя сами по себе они были очень приятными людьми. Это заставило меня серьезно задуматься, и я пришел к выводу, что у искренних и честных людей могут быть совершенно разные религиозные взгляды. По сути, я впервые освободился от религиозной веры моих родителей и понял, что дальше вместе с ними я идти не могу. Из-за расхождений во взглядах наши отношения стали напряженными и причиняли нам душевную боль, но, оглядываясь назад, я думаю, что именно тогда я стал независимым

человеком. В период обучения я не раз восставал и бунтовал против религии, но раскол четко наметился именно в те шесть месяцев, когда я был на Востоке и осмысливал эти проблемы, не испытывая давления семьи. (1)

Роджерс начинает искать этому психологическое объяснение. Он не осуждает людей, но видит, что многие тянутся к богу как-то втемную. И из-за этой темноты начинают друг друга расталкивать локтями вместо того, чтобы понять, что Бог един, что надо просто приносить пользу людям и обществу, а не спорить, кто как крестится.

Когда он возвращается из Китая, то переходит на теологический факультет на направление «Либеральные религиозные знания». Как мы уже говорили, в Америке в основном соблюдается религиозная свобода различных официально зарегистрированных конфессий и организаций. Например, в Сан-Диего есть очень интересный центр изучения религий, где проводят различные исследования. Одни пытаются научно (в том числе, с помощью компьютеров) доказать, что Бог есть, а другие, что его нет. В частности, в одном из исследований доказывалось, что на эволюционный путь развития видов по Дарвину (от первого микроорганизма до современного человека) потребовалось бы времени во много раз больше, чем существует Земля. То есть в отличие от религиозных фанатиков, противопоставляющих себя другим, существует множество людей, научно интересующихся религиозными проблемами, в частности сравнительными исследованиями истории, культурологи, психологии различных религий, их психотерапевтическим воздействием и т.п.

В семинарии меня привлекали занятия и лекции по психологии и психиатрии, которые тогда только начинались. Гудвин Уотсон, Хэррисон Эллиот, Мариан Кенверси — все они способствовали развитию этого интереса. Я начал посещать больше курсов лекций в Педагогическом колледже Колумбийского университета, который находился на той же улице напротив семинарии. Я стал заниматься философией образования под руководством Уильяма Х. Килпатрика и нашел, что он великолепный педагог. Я втянулся и в практическую

работу в детской клинике под руководством Литы Холлингверс — здравомыслящего и практичного человека. Меня привлекла работа по оказанию психологической помощи детям, так что постепенно и безболезненно я перешел в другую область — направляющей помощи детям — и начал считать себя клиническим психологом. Это была ступенька, на которую я легко взошел, подчиняясь скорей не четкому сознательному выбору, а лишь идя вслед за деятельностью, которая меня интересовала. (1)

От психологии религии Карл переходит и к другим сферам психологии и психотерапии. Он поступает в Висконсинский университет (потом переходит в Колумбийский), учится там на клинического психолога, затем пишет и защищает докторскую диссертацию. Сразу после окончания университета Карл идет работать в коррекционный центр с трудными подростками, публикует книгу «Клиническая работа с трудным ребенком» (1939).

К концу интернатуры важно было получить работу, чтобы поддержать мою растущую семью, хотя моя докторская диссертация и не была завершена. Вакантных мест было немного, и я вспоминаю, какое чувство облегчения и радости охватило меня, когда я нашел работу. Меня взяли психологом в Отдел изучения ребенка Общества предотвращения жестокого обращения с детьми в Рочестере, штат Нью-Йорк. В отделе было три психолога, и моя зарплата составляла 2900 долларов в год. Сейчас я смотрю на эту должность с удивлением и улыбкой. Причина моей радости заключалась в том, что это был шанс заниматься тем, чем я хотел. Тот факт, что при разумном рассмотрении это был профессиональный тупик, что я буду профессионально изолирован, что зарплата была мала даже по стандартам того времени, помнится, даже не приходил мне в голову. Я думаю, что у меня всегда было такое чувство, что если мне дадут возможность заниматься тем, что мне более всего интересно, все остальное как-нибудь уладится. (1)

Роджерс считает, что большое влияние на него оказал двухдневный семинар, проводившийся выдающимся психоаналитиком Отто Ранком.

Правда, основные принципы психоанализа претерпели значительные изменения в американской *психодинамической терапии*. Она, в частности, не опирается на ранние воспоминания, не углубляется в толкование сновидений, не склонна искать во всем сексуальные первопричины, практически не упоминает о «фрейдовском» эдиповом комплексе и «юнговском» коллективном бессознательном, пользуется более упрощенной терминологией. Однако «психоаналитический» интерес Роджерса к неосознанным мотивам поведения человека ощущается во всех его трудах. Правда, он четко смещает акценты от пассивного психоанализа или манипулирования клиентом (бихевиоризм) к пробуждению его собственной активности и реализации своего потенциала.

Роджерс читал в Чикагском университете одновременно курс психологии и психиатрии. Это редкий случай, потому что считается, что у психиатров определенная профессиональная деформация — они невольно распространяют на здоровых людей подходы, разработанные для клиники нервно-психических заболеваний, а это весьма опасно. Поэтому в цивилизованных странах ни один самый известный психиатр не допускается к психотерапевтической практике без переучивания и аттестации соответствующей комиссией.

Именно пытаясь научить студентов-выпускников университета Огайо тому, что я узнал о лечении и консультировании, я, пожалуй, впервые начал понимать, что на основе своего опыта сформировал совершенно отличный от других взгляд на эти проблемы. Когда же я постарался очертить контуры некоторых моих идей и представить их в статье, опубликованной в декабре 1940 г. в Миннесотском университете, реакция окружающих была очень бурной. В первый раз я почувствовал, что моя новая теория, которая казалась мне блестящей и полной великолепных возможностей, представляла угрозу для других людей. То, что я очутился в центре критики, доводов за и против, обескуражило меня и заставило задуматься. Несмотря на это, я чувствовал, что мне есть что сказать, и я написал рукопись «Консультирование и психотерапия», изложив в ней то, что, по моему мнению, было более эффективным направлением в психотерапии. И опять с некоторым удивлением я сейчас сознаю, как

мало я старался быть практичным. Когда я представил рукопись, издатель счел ее интересной и новаторской, но хотел знать, для какого курса и университета она предназначается. Я ответил, что знаю только две возможности ее использования — курс, где я преподавал, и еще один курс в другом университете. Издатель полагал, что я сделал большую ошибку, не приспособив мой текст к соответствующим университетским курсам. Он очень сомневался, сможет ли продать 2000 экземпляров книги, необходимых для покрытия расходов на ее издание. И только тогда, когда я сказал, что отдам книгу в другое издательство, он решил вступить в игру. Я не знаю, кто из нас был более удивлен — к настоящему времени уже продано 70 000 экземпляров, и спрос еще не удовлетворен. (1)

Роджерс, как и наш выдающийся соотечественник Владимир Михайлович Бехтерев, умел преподавать и психиатрию, и психотерапию, и психологию, четко понимая их различия. К тому же он вводит новое направление — *психологическое консультирование*. Это словосочетание употреблялось и раньше, но только Роджерс определил и узаконил *психологическое консультирование* как четко очерченное самостоятельное научно-практическое направление. Можно сказать, что именно с этого времени появилась профессия *психолог-консультант*, имеющая свои стандарты, профессионально-этические требования, права и обязанности с учетом сфер деятельности.

Часто люди думают, что консультант — это тот, кто советует, а в гуманистической психологии консультант — это тот, кто дает возможность самому клиенту выговориться и понять себя. Главная задача консультанта (по Роджерсу) — создать такую атмосферу, чтобы человек почувствовал психологическую защищенность и возможность высказать все самое сокровенное, не боясь осуждения и недоверия.

Когда человек приходит к психотерапевту, ему кажется, что он не знает, где выход из создавшейся ситуации. Вы начинаете его внимательно слушать, он выговаривается, выговаривается и в конечном итоге сам приходит к решению своей проблемы. Эту мысль мы встречаем и у других представителей гуманистической психотерапии — Якоба Морено и Милтона Эриксона, что не умаляет оригинальности их при-

емов подведения клиента к самостоятельному пониманию своей проблемы и путей ее решения.

Несмотря на то что перед консультацией у гуманистического психотерапевта клиента предупреждают, что его никто поучать не будет и успех терапии зависит от его собственной активности (это даже в контракте указывается), все же нередко срабатывает иждивенческая психология в духе «я заплатил и переложил свою проблему на психотерапевта». Многие остаются разочарованными, что вы не начинаете предлагать им ассортимент готовых решений. Однако, если вы научитесь создавать атмосферу доброжелательного слушания и сопереживания, считайте, что вы уже на девяносто процентов состоялись как консультант. У клиента должно сложиться ощущение (хотя консультант почти ничего не говорил), что он уже получил от него если не совет, то взаимопонимание и уверенность в конечном успехе.

Роджер не только пропагандирует эту систему для работы с клиентами, но и начинает вести в такой манере преподавание, заставляя студентов больше говорить и «творить», чем слушать и зубрить. Он старается внедрить подходы гуманистической психотерапии как можно шире, сделать достоянием учителей, социальных работников, врачей, родителей, священнослужителей. Но чем больше растет популярность его идей, тем большее сопротивление он встречает в академической среде. Консерваторы из университетов и клиник считают такое распространение психологических знаний профанацией серьезной науки, а фактически пытаются отстоять свой рынок труда, понимая, что их академические знания в том виде, как они преподавались (да и сейчас преподаются), никому на практике не нужны.

В различных местах в разное время мои идеи вызывали чувства гнева, презрения, критику у психологов, консультантов и педагогов. И как только у этих специалистов страсти улеглись, они опять разгорелись среди психиатров, некоторые из которых чувствуют в моей работе угрозу их наиболее оберегаемым и незыблемым принципам. Волны критики нанесли мне, пожалуй, не больший урон, чем тот, который нанесен некритичными и нелюбознательными «учениками» — теми, кто взял что-то новое из моей теории и пустился

в баталии со всеми без исключения, используя в качестве оружия и правильные, и неправильные интерпретации моей личности и моих идей. Иногда мне бывает трудно понять, кто больше нанес мне урона — мои «друзья» или мои враги. Очевидно, частично из-за необходимости сражаться я стал очень ценить возможность уйти от людей, уединиться. Мне кажется, самыми плодотворными в моей работе были периоды уединения от других людей, их мыслей, профессиональных контактов и повседневных требований, когда я мог увидеть перспективу своей работы. Мы с женой нашли глухие места в Мексике и на берегу Карибского моря, где никто не знает, что я психолог, и где моими главными занятиями служат живопись, цветная фотография, плавание с аквалангом. Однако именно в этих уголках, работая не более 2—4 часов в сутки, я достиг за последние годы бóльших успехов, чем когда-либо. Я очень ценю преимущества уединения. (1)

Основатель самой распространенной (гуманистической) психологии и психотерапии великий Карл Роджерс всегда будет презирать «научных импотентов» от академической психологии (неспособных решать реальные психологические проблемы) и вызывать у них бессильную злобу. Бессильную — потому, что они могли помешать Роджерсу преподавать в университете, но не могли остановить распространение его идей не только в психологии и психотерапии, но и педагогике, в социальной работе, в менеджменте, в общей культуре современного общества.



Роджерс попытался распространить гуманистический подход даже на работу с шизофрениками, хотя это почти непосильная задача. Дело в том, что гуманистический подход предполагает творческую активность

сознания клиента, а как быть, если это сознание неспособно адекватно воспринимать ваши доводы? Ведь даже Милтон Эриксон, хотя и подстраивался под шизофреника, но потом вел (вытаскивал) его, добавляя понемногу осмысленную информацию. Поэтому у Роджерса не получилось статистически достоверной успешности работы с шизофрениками, несмотря на отдельные положительные сдвиги и оригинальные приемы психокоррекции.

Роджерс ввел систему карточек, на которых были нарисованы различные выражения лиц. Человек должен был раскладывать карточки по приоритету — совсем на меня не похож, немножко на меня похож, сильно похож, точно как я. Потом он ранжировал эти карточки по определенным баллам и смотрел динамику объективизации своей самооценки. Сначала пациент-клиент явно указывает на совсем непохожего на себя, потом начинает все ближе и ближе приближаться к реальному самовосприятию.

Однако Роджерс в отличие от гениального практика Милтона Эриксона нуждался в научно-статистическом обосновании преимуществ гуманитарного подхода, а для этого отдельных удачных случаев было недостаточно. Поэтому он оставил практическую работу в психиатрии, обогатив ее рядом идей и приемов, и стал активно внедрять свой подход в самые различные сферы общественной деятельности: образование и воспитание, социальную работу, менеджмент и даже в политику.

В подходах Роджерса все время, хотя и неявно, сквозит его неформальная религиозность, т.е. преклонение перед божественной сущностью и высшим предназначением человека. Надо сказать, что вся гуманистическая и экзистенциальная психология, а в первую очередь она идет от Роджерса и Маслоу, подразумевает это высшее начало и высший смысл, однако старается не ставить под сомнение научность своего направления, эти авторы прямо не слишком акцентируют на этом внимание, руководствуясь формулой Цицерона: «Умному достаточно».

В учебниках, особенно в отечественных, эту «высшую психологию» (восходящую к высшему, божественному смыслу существования человека), как правило, не рассматривают, и это очень обедняет понимание масштабов гуманистических подходов Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла.

Еще раз повторим, гуманистическая психология подразумевает высший смысл человеческого существования, дар божий, заложенный в каждом человеке, который требует максимально полной самореализации (самоактуализации по Маслоу) в его единственной и неповторимой жизни. Гуманистическая психология рассматривает человека в динамике, текучести его жизни, противопоставляя себя детерминированным направлениям психотерапии.

> *И для меня, и для моих клиентов жизнь наиболее богата и благодатна, если она движется, течет. Это ощущение и очаровывает, и немного пугает. Мне лучше всего, когда я могу позволить моему опыту нести меня куда-то вперед, по направлению к целям, которые я еще смутно себе представляю. В этом движении, в несущем меня потоке богатого жизненного опыта, в попытках понять его изменчивую сложность становится ясным, что в нем нет места чему-то неизменному. Когда я могу таким образом плыть в этом потоке, мне становится ясно, что не может быть ни закрытой системы верований, ни неизменной системы принципов, которых я придерживаюсь. Жизнь направляется изменяющимся пониманием и осмыслением моего опыта. Она всегда в развитии, в становлении.* (1)

Этот подход, вызывающий скептицизм у академических психологов, начинает притягивать к Роджерсу всех истинно творческих людей: причем, не только психологов, педагогов, социальных работников, но и священнослужителей, особенно протестантского направления. Действительно, по своей манере психотерапия Роджерса (и развившееся из нее психологическое консультирование) близка к пасторскому служению. Как мы знаем из курса «Психология философии и религии», пастор в протестантской церкви (где перед Богом все равны) не батюшка и не гуру, а собеседник-консультант, общающийся с вами на равных.

Как мы уже говорили, Роджерс начал распространять свои идеи в системе образования и сразу натолкнулся на противодействие бюрократизированных учебных заведений и авторитарных педагогов, привыкших поучать, а не развивать творческую активность учащихся. (Помните, у Окуджавы: «Умный любит учиться, а дурак учить»?)

Роджерс постоянно подчеркивает, что развитие творческой активности студентов намного важнее, чем самая добросовестная зубрежка. Человека нельзя ничему научить, он может только научиться, если захочет. И поэтому главная задача педагога не вдолбить объем знаний, а привить любовь или хотя бы интерес к учебе. Но нетворческому педагогу, конечно, куда легче пробубнить не меняющуюся уже несколько лет лекцию, прикрикнуть на невнимательных, нажаловаться на отсутствующих.

Как преподаватель я также многое приобретаю, когда помогаю студентам делиться со мной. Поэтому я стараюсь, не всегда, правда, успешно, создать такой климат на занятиях, в котором свободно могут выражаться чувства и высказываться мнения, отличные друг от друга и от мнения лектора. Я также часто просил студентов заполнять «листки обратной связи», в которых каждый мог выразить свое мнение и личное отношение к курсу. Студенты могли рассказать, соответствует ли курс их запросам, выразить свои чувства по отношению к преподавателю или сообщить о своих личных трудностях при изучении курса. Этот «листок обратной связи» никак не влиял на их оценки. Иногда одни и те же занятия вызывали у студентов совершенно различные чувства. Один студент сказал: «Манера проведения этих занятий вызывает у меня непонятное мне чувство отвращения». Другой студент, не американец, о той же неделе занятий говорил так: «Обучение, которое ведется у нас, — наилучшее, самое полезное и научно обоснованное. Но для таких, как мы, привыкших к авторитарному стилю, этот новый тип обучения непонятен. Такие люди, как мы, привыкли слушать указания, пассивно записывать лекцию за лектором и заучивать то, что задано, для экзаменов. Не стоит говорить, что от таких привычек очень трудно избавиться, даже если они не дают результатов и бесполезны». Принятие этих резко различающихся точек зрения принесло мне большую пользу. (1)

Роджерс написал статью, так аргументировано раскритиковав систему подготовки психологов в университетах, что американский

журнал «Психолог» долго ее не печатал. И только когда студенты почти всех американских университетов уже знали эту статью наизусть по «самиздату», ее опубликовали официально. Думаю, что знаменитую цитату из этой статьи и сейчас можно повесить над входом на большинство психологических факультетов: *«Мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб обществу».*

Спросите любого психолога, сколько процентов из того, что преподавалось в вузе, он применяет в практическом психологическом консультировании? А ведь сколько времени, сил и средств было потрачено на то, чтобы зазубрить-сдать-забыть при полной неспособности к профессиональной психологической помощи конкретному человеку в решении конкретной проблемы.

Чтобы обрести независимость от тупиц и бюрократов, Роджерс в 1945 г. основывает при Чикагском университете консультативный центр для оказания практической помощи и поддержки студентам, имеющим психологические проблемы в учебе и в личной жизни. (Сейчас такие центры есть при всех американских университетах.)

Наиболее четко его стиль работы определился к 1950 г. и был описан в его скандально знаменитой работе «Терапия, фиксированная на пациентке» (1951). Скандальной, потому что она категорически осуждала общепринятую авторитарную психотерапию. Теперь против него восстали и практикующие психотерапевты, которым он предлагал отказаться от своей «важной» позы наставника и уступить главную роль в процессе психотерапии самому клиенту.

Роджерс был всю жизнь антитоталитаристом. Видимо, с детства у него осталось ощущение давящего чувства долга. Он всю жизнь подчеркивал, что человек должен только самому себе. Как сформулировал Фредерик Перлз, «я в этом мире не для того, чтобы удовлетворять твоим пожеланиям, а ты не для того, чтобы удовлетворять моим. Ты — это ты, Я — это я. Если мы подойдем друг другу — прекрасно, если нет — ничего с этим не поделаешь». То же самое в гуманистической терапии Карла Роджерса, с той разницей, что в отличие от Перлза он не разоблачает самообманы клиента, а мягко подводит его к самораскрытию.

Когда я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе. Когда я перестаю приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Когда я удерживаюсь от проповедования людям, они сами ведут себя правильно. Когда я ничего не навязываю людям, они становятся самими собой.

В человеке (как и во всей природе) изначально заложена система самоорганизации, исходящая из инстинкта самосохранения. Например, за кого-то из нас все делали родители, и нам, и им казалось, что мы сами ничего не можем. Но потом женились и научились все делать сами («а куда ты денешься?»). Однако многие после такой *гиперопеки* не могут перестроиться и так и остаются на всю жизнь беспомощными.

Почему в нашей стране во второй половине 1980-х годов так тяжело проходила перестройка? Потому что тоталитарная система, обеспечивая неплохую социальную защищенность, одновременно делает человека психологическим иждивенцем, не развивая в нем инициативность, предприимчивость и даже элементарную ответственность за собственную судьбу. Как ребенок станет самостоятельным, если за него все делают или каждую секунду одергивают? Это невозможно. Становление здоровой личности начинается с принятия ответственности за свои поступки и свое будущее.

Чтобы окончательно расставить акценты, Роджерс называет свое направление «Психотерапия, центрированная на клиенте», которое и стало основой современной гуманистической психотерапии. Описывающая ее книга «Становление личности» (1961) приносит ему мировую известность. Это дает ему возможность основать в Ла Джола (штат Калифорния) собственный центр изучения личности и полностью освободиться от бюрократических препятствий со стороны консервативных учебных и медицинских кругов.

В это время Карл много экспериментирует, пишет, выступает с лекциями по всему миру, готовит психотерапевтов новой, гуманистической волны. Его подходы начинают широко распространяться в менеджменте для наиболее полного раскрытия творческого потенциала сотрудников. Роджерс проводил тренинги с руководителями, с персоналом

предприятий, во время тренингов он отучал их от авторитарного подхода «Я начальник, ты — дурак». В таком учреждении каждый думает: «Что, мне больше всех надо?», «Инициатива наказуема». Естественно, в таких условиях остается нереализованным колоссальный интеллектуальный и энергетический потенциал.

Семинары Роджерса стали очень популярны, но не везде. Его система предполагает применение творческой активности в интересах дела, включающей споры с начальством и даже критику в его адрес. Естественно, многие недалекие и неуверенные в себе руководители не могли позволить распространение такой атмосферы, «чтобы, (говоря словами Петра Первого) глупость каждого сразу видна была».

Многие не без основания считают Роджерса основателем современной *групповой психотерапии*, хотя ее элементы уже применялись и в психодраме Морено и в гештальт-терапии Перлза, да и раньше — в психодинамике Курта Левина. Однако именно Роджерс сделал групповую психотерапию не просто формой занятий, а самостоятельным психотерапевтическим направлением.

Роджерс начал с парной работы. Потом стал организовывать группы. Сначала он называл это не групповой терапией, а лечением в группе. Он считал, что группа в данном случае выступает как катализатор раскрытия индивидуальных ресурсов, а групповая атмосфера психологической защищенности способствует оздоровлению. Ведь человеку подчас достаточно излить душу сочувствующим людям, чтобы получить облегчение, даже не получив ответа на проблему.

Потом Роджерс стал обогащать эту групповую работу уже имеющимися приемами из гештальт-терапии и психодрамы. Можно сказать, что здесь произошло взаимное обогащение — в групповой терапии по Роджерсу удачно применяется принцип «*здесь и теперь*», прием «*горячий стул*» и т.п., а в современной *гештальт-терапии* и *психодраме* реализуется **принцип Роджерса, что главным психотерапевтом в группе выступает сама группа, формирующая и реализующая собственные механизмы саморегуляции**.

Основным целителем является не психотерапевт, а группа. Психотерапевт — равный член группы. Пока группа чувствует главенствующую роль психотерапевта, все ждут его указаний и не мобилизуют соб-

ственные ресурсы (как дети при гиперопеке, как студенты или сотрудники при авторитарном подходе: «Ты начальник — я дурак»).

Интересный случай на эту тему описан выдающимся советским педагогом Антоном Семеновичем Макаренко, чьи труды изучались во всем мире внимательнее, чем у нас. (Только в ФРГ его полное собрание сочинений было издано более десяти раз!) Как-то Макаренко, который был, как известно, директором колонии для несовершеннолетних правонарушителей, опоздал на общее собрание. А когда вошел в зал, то увидел, что оно прекрасно идет без него — ребята так увлеченно обсуждали наболевшие проблемы, что не заметили его появления. «И тогда, — пишет Макаренко, — я понял, что состоялся как педагог». Потому что настоящий педагог-воспитатель это не тот, кто поучает, а тот, кто приучает ребят к самостоятельности.

Можно сказать, что группы анонимных алкоголиков и другие группы самопомощи — это тоже «роджеровские дети». Чем отличаются группы анонимных алкоголиков от других групп? Пришли равные люди, никто никем не командует, ни о чем не спрашивает. Пришел, посидел в уголке, не понравилось — ушел, хочешь назовись своим настоящем именем, хочешь называйся вымышленным, хочешь участвуешь в разговоре, хочешь не участвуешь. И постепенно человек начинает входить в группу, слушать обсуждение близких ему проблем, незаметно вовлекается в общую атмосферу и сознательно принимает решение пройти знаменитые 12 шагов группы анонимных алкоголиков (АА).

Аналогичные группы самопомощи есть по всем проблемам, какие только существуют (проблемы с родителями, проблемы с детьми, проблемы со здоровьем и проч.).

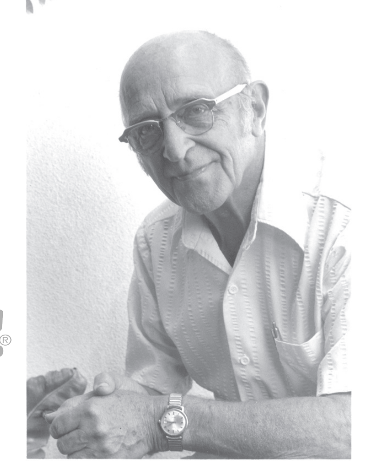
Возьмите любую маленькую американскую газету, и вы увидите объявления типа «Если у Вас проблема с.., приходите в пятницу к 8 часам вечера к Джейн, улица.., дом №...». Вы получаете некоторую отдушину, ощущение, что не вы один такой несчастный, другим, может быть, и похуже. Но они держатся и других подбадривают. А так как все собрались по одной проблеме, то начинают выговариваться (это уже облегчение), делиться опытом решения этих проблем, просто получают радость общения и взаимопонимания.

Это и есть главный эффект роджеровской групповой терапии, хотя разумеется, в классическом варианте она имеет совершенно четкую разработку научно обоснованных методов, требующих серьезной профессиональной подготовки. Об этом мы скажем подробнее в лекции о различных направлениях групповой психотерапии.

В 1965 г. известный режиссер Ирвин Шострум, профессионально занимавшийся психологией, сделал учебный фильм «Глория». Режиссер собрал трех великих психотерапевтов тех лет и показал, как они работают с пациенткой Глорией и что их отличает. Там были автор гештальт-ерапии Фредерик Перлз, Альберт Эллис (эмоционально-рациональная терапия) и Карл Роджерс. И каждый из них по очереди работал с Глорией своим методом.

Фредерик Перлз заставлял Глорию раскрыть все потаенные чувства. Перлз был убежден, что пациент скрывает свое действительное отношение к проблеме под поведением с социальными условностями даже с терапевтом. Здесь задачей терапевта является постоянное разоблачение сопротивлений скрытых чувств. Надо заставлять пациента вести себя аутентично — меньше фальшивить, суметь честно взглянуть на себя и принять себя истинного. Он «доразоблачал» Глорию до такого состояния, что у нее началась фактически истерика.

У Альберта Эллиса была задача вывести на один уровень эмоциональное и рациональное восприятие, т.е. показать человеку его истинные нужды, а не те желания, которые являются ложными или не реальными, или завышенными, или заниженными. Для этого он помогал Глории познать свои реальные нужды и наметить стратегию.



Эмоционально-рациональная терапия А. Эллиса направлена на избавление пациента от потребности в самобичевании и чувстве вины, в изменении поведения в сторону целесообразности, к удовольствию себя и окружающих. Он заставлял Глорию пойти на риск выхода из «уютной» пози-

ции неудачницы и начать активный поиск того, чего она хочет действительно, а не в невротическом уходе от реальности.

А Карл Роджерс, создавая атмосферу защищенности и взаимопонимания, давал Глории возможность раскрыть собственный потенциал и, опираясь на свой личный опыт, найти решения тех проблем, которые ей казались неразрешимыми.

Фильм был сделан не для того, чтобы доказать, кто лучше, а чтобы познакомить студентов с принципиальными отличиями трех различных подходов в исполнении великих психотерапевтов. Однако, если Перлз и Эллис доминируют на экране «во всем своем величии», то Роджерс не боится отойти на второй план, уступив центральное место пациентке (а в этом случае уже — клиентке), тем самым заставив ее поверить в собственные возможности решения проблемы, но и возложив на нее ответственность за это решение. Ведь именно принятие личной ответственности за свою судьбу и есть тот главный шаг на пути от невротической к социально и психологически здоровой личности. Без этого все психотерапевтические теории и техники останутся самообманом, «играми в психотерапию», лишь усугубляющими невроз.

Посмотрите, сколько таких «игроков в психотерапию» с каждым тренингом все глубже уходят в свой невроз, обманывая себя тем, что якобы решают здесь свои проблемы, а фактически оправдывая образовавшуюся зависимость от своего «гуру». А эта зависимость — дополнительный невроз, усугубляющий неспособность невротика к собственному решению реальных жизненных проблем. Именно в этом принципиальная позиция *клиентно-центрированной психотерапии!*

Так же, как и многие выдающиеся психологи (Фрейд, Уотсон, Скиннер и др.), Роджерс считал, что его подходы могут быть использованы не только в частной терапии, но и в крупных социальных масштабах. У Роджерса появилась очень интересная идея. Сам он называл ее «донкихотская», хотя надо сказать, что он ее во многом реализовал. Он решил бороться за мир во всем мире своими методами. Он старался примирить конфликтующие социально-этнические группы, применяя методы гуманистической психотерапии.

Сначала он работал в Америке в местах этнических конфликтов, потом стал ездить в горячие точки по всему миру. Роджерс работал

даже с непримиримыми представителями Ирландской освободительной армии, действующей террористическими методами, сажал их за стол с противниками, приучал лидеров выслушивать друг друга, стремился, чтобы они перестали видеть застывшую маску врага, а почувствовали, что это такой же человек и у него тоже есть дети и что если бы они встретились в другой обстановке, могли бы подружиться на всю жизнь.

Роджерс проводил очень большую работу в этом направлении, привлекая и специально готовя психологов из разных стран, проводил международные симпозиумы. Иногда он сводил таких противников, что ему не могли гарантировать даже его собственную безопасность, предупреждая: либо они на этих переговорах перестреляют друг друга, либо их всех взорвут противники примирения. Только благодаря его авторитету миротворца, искусству психотерапевта, человеческому обаянию, а иногда и просто находчивости и юмору, ни одно такое заседание не окончилось трагически, а многие встречи оказались началом серьезного смягчения крупнейших конфликтов. У него был достаточный авторитет для проведения такой работы. Сейчас такая работа проводится многими психологами во всем мире, и уже не все помнят, что начал ее именно Карл Роджерс.

Начав жизнь болезненным и невротическим ребенком, он с течением времени «набирал обороты», обретая все большее духовное и физическое здоровье и мобильность. Даже в последние годы своей долгой и продуктивной жизни он активно пропагандировал свои идеи и практические приемы, читая лекции, проводя семинары и тренинги по всему миру. Осенью 1986 г. он проводил такую работу в Советском Союзе, считая очень важным приветствовать перестройку как отказ от авторитарно-тоталитарной системы и помочь смягчить болезненность перехода к демократическим формам организации общества.

При этом Роджерс предупреждал, что такие изменения не могут быть быстрыми и безболезненными. Если уж отдельного ребенка, за которого родители все решали и делали, ох как трудно научить самостоятельности, то что же говорить о стране в целом. Зато какой мощный потенциал может развернуться при раскрытии инициативы и предприимчивости хотя бы части общества. А чтобы эта предприимчивость

была на пользу общества, нужны разумные законы и их четкое соблюдение. Это уже задача не психолога, а правительства. Хотя если правительство не будет умным психологом, процесс может затянуться.

Несмотря на всемирную известность, Роджерс долго не получал формального признания со стороны научной бюрократии, но он к этому и не стремился. В 1961 г. в одном из интервью он сказал, что его меньше всего волнуют оценки академических психологов, главное, что его влияние разрослось в сфере образования, в теологии, в пасторском служении, в миротворческой деятельности, в работе с меньшинствами, в бизнесе и менеджменте.

Карл Роджерс умер в возрасте 85 лет. Люди, которые видели его за три месяца до этого, не могли поверить, что у него такой возраст. Ведь старость — это не возрастное, а психологическое качество. Стар не тот, кому много лет, а кто себя перестал чувствовать молодым и радоваться жизни.

В свое время Гете, который, по его собственным словам, «сделал себя из некачественного материала» и, будучи невероятно болезненным юношей, поражал всех своим физическим здоровьем и энергией до самой смерти (в возрасте 80 лет), утверждал, что «человек живет столько сколь активно хочет жить».

Думается, что лучше всего характеризуют Карла Роджерса его собственные слова: *«В детстве я был болезненным ребенком и однажды краем уха услышал, как отец сказал, что я умру молодым. Хронологически он ошибся. Но в каком-то смысле я готов признать его правоту. Я чувствую себя молодым и надеюсь никогда не стать стариком. Я и вправду умру молодым».*

Теоретические положения гуманистического консультирования по К. Роджерсу

В основе теории Роджерса лежит принцип феноменологии, состоящий из трех базовых положений.

Феноменологическое направление теории личности подчеркивает идею о том, что поведение человека можно понимать только в тер-

минах его субъективного восприятия и познания действительности. Феноменологи полагают, что именно внутренняя система отсчета человека — или субъективная способность постигать действительность — играет ключевую роль в определении внешнего поведения человека. Доводя эту мысль до логического конца, феноменологическое направление отрицает идею о том, что окружающий мир есть нечто, реально существующее само по себе как неизменная действительность для всех. Утверждается, что материальная или объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени. Этот тезис является краеугольным камнем феноменологического подхода к пониманию природы личности.

Другой важный тезис, характеризующий феноменологическое направление, — идея о том, что люди способны определять свою судьбу. Действительно, феноменологи полагают, что люди свободны в решении, какой должна быть их жизнь в контексте врожденных способностей и ограничений. Убеждение в том, что самоопределение является существенной частью природы человека, приводит, в свою очередь, к заключению, что люди в конечном счете ответственны за то, что они собой представляют. К сожалению, некоторые стремятся жить так, как будто не воспринимают себя в качестве основного контролирующего фактора своей жизни. Подобно разменной пешке на шахматной доске, эти люди проживают жизнь, словно какие-то силы, которым они не могут сопротивляться, «движут» ими. В соответствии с феноменологической позицией так происходит только потому, что эти люди потеряли из виду свободу самоопределения, которая заложена в их природе.

Последний тезис, характеризующий феноменологический подход к личности, заключается в том, что люди в своей основе добры и обладают стремлением к совершенству. В частности, предполагается, что люди естественно и неизбежно движутся в направлении большей дифференциации, автономности и зрелости. Концепция роста, сконцентрированная на процессе реализации внутренних возможностей и личностного потенциала человека, четко отражает позитивный и оптимистичный взгляд на человечество. (2)

Исходя из принципа феноменологии можно выделить следующие важные составляющие присущие человеческой природой. Это своего рода законы, определяющие психическое поведение человека. Руководствуясь следующими постулатами, мы можем глубже понять суть поведения человека.

1. Человек живет в постоянно меняющемся мире, центром которого он сам и является.
2. Опыт человека определяет его реакцию на окружение. Этот опыт формирует реальность индивида.
3. Индивид реагирует как организованное целое на определенное феноменальное поле.
4. Человеку свойственно получать, сохранять, закреплять и задействовать полученный опыт.
5. Поведение в своей основе является целенаправленной попыткой человека удовлетворить свои потребности в окружающей его среде.
6. Цель определяет эмоциональное состояние, а эмоциональное состояние способствует поддержанию цели. Сила эмоциональной реакции зависит от нашего восприятия и чаще всего направлена на поддержание безопасности нашей жизнедеятельности.
7. Лучшей точкой опоры для понимания себя являются наш собственный опыт и знания.
8. Опыт социального взаимодействия формирует самость индивида.
9. Самость — это представление (гибкое либо статичное) о самом себе, с учетом личных знаний и опыта.
10. Мои ценности являются частью моей самости. Система ценностей может исходить из моего внутреннего Я, а может привноситься извне, но переживаться как свое.
11. Любой опыт человека
    – согласуется с его Я-концепцией;
    – не согласуется с его Я-концепцией;
    – отрицается или искажается в его представлении.
12. Большинство приемлемых для организма способов поведения совместимы с представлениями человека о самом себе.
13. Довольно часто человек ведет себя бессознательно. Бессознательное поведение может вступать в противоречие его Я-концепцией.

14. Внутренний конфликт проявляется тогда, когда организм не способен переработать поступаемый в сознание материал либо этот опыт противоречит Я-концепции индивида.
15. Здоровая психическая саморегуляция происходит тогда, когда внешние стимулы, идущие от окружающей среды, могут быть приняты самостью индивида и интегрированы, становясь частью его самого, не противореча при этом его системе ценностей.
16. Любой внешний опыт, идущий вразрез с мировосприятием человека, может восприниматься как угроза, и чем больше такого опыта, тем больше механизмов психологической защиты создается индивидом.
17. Если самость не сталкивается с угрозами, со стороны внешнего мира, то психика способна становиться более гибкой и адаптивной по отношению к себе и миру.
18. По мере того как индивид способен принимать свои чувства и переживания, он замечает, что меняется его система ценностей, система восприятия реальности, и он начинает полноценно функционировать.

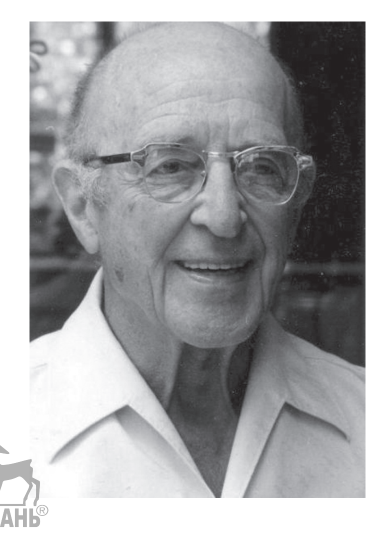
Таким образом, «Я» — это дифференцированная часть *феноменального поля*, или *поля восприятия* человека (определенного как всеобщность переживаемого), которая состоит из осознанного восприятия и ценностей «Я». Я-концепция означает представление человека о том, что он собой представляет. Я-концепция отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя. Например, человек может воспринимать себя так: «Я умный, любящий, честный, внимательный и привлекательный». С точки зрения феноменологического направления Я-концепция часто отражает то, как мы видим себя в связи с различными ролями, которые мы играем в жизни. Эти ролевые образы формируются в результате все более усложняющихся транзакций между людьми. Следовательно, Я-концепция может включать некий набор образов «Я» — родителя, супруга, студента, служащего, руководителя, спортсмена, музыканта и артиста. Легко заметить, что «Я» человека может состоять из наборов восприятия, отражающих многие специфические «роли» в различных жизненных контекстах (5).

Я-концепция включает не только наше восприятие того, какие мы есть, но также и то, какими, как мы полагаем, мы должны быть и хотели бы быть. Этот последний компонент «Я» называется *Я-идеальное*. По Роджерсу Я-идеальное отражает те атрибуты, которые человек хотел бы иметь, но пока не имеет. Это «Я», которое человек больше всего ценит и к которому стремится. (2)

Как мы видим из описанного выше, решающую роль в жизни и развитии человека Роджерс придает его *Я-концепции*, т.е. представлению человека о самом себе. Именно эта *Я-концепция* (представление о самом себе) и определяет поведение и поступки человека в тех или иных ситуациях. Каждый человек считает или чувствует, что он *такой* в *такой-то* ситуации и должен поступить *так-то*. При этом его мнение о себе чаще всего бывает недостаточно объективным, а иногда и весьма существенно не соответствующим действительности.

Структура «Я» впоследствии формируется через взаимодействие с окружением, в частности со значимыми другими (например, родителями, братьями и сестрами, другими родственниками). Иначе говоря, по мере того, как ребенок становится социально восприимчивым и развиваются его когнитивные и перцептивные способности, его Я-концепция все больше дифференцируется и усложняется. Следовательно, в значительной степени содержание Я-концепции является продуктом процесса социализации. И отсюда вытекают условия, важные для развития Я-концепции (2).

В сознание человека изначально не заложена объективная оценка собственного «Я». Однако такая необъективность в значительной мере компенсируется жизненным опытом, который постоянно вносит коррекцию в самооценку индивида, позволяя лучше почувствовать свои возможности, а также восприятие себя другими людьми. Важным ведущим механизмом в объективизации самооценки и своего поведения является чувство разрешения (или ослабления) внутреннего конфликта, сменяющегося внутренним удовлетворением, которое наступает (или повышается) по мере самореализации. Как уже говорилось, Карл Роджерс и его последователи исходят из утверждения, что в личности любого человека от природы заложены позитивные силы, способствующие здоровью, развитию и совершенствованию.



Роджерс считает, что у каждого индивида имеется не всегда осознанное стремление к достижению своего уровня компетентности и саморазвития. Этот уровень может существенно индивидуально определяться биологическими заложенными задатками.

Именно достижение своего уровня компетентности или хотя бы движение в этом направлении создают у индивида ощущение целостности личности, определенного уровня самодостаточности и избавляют его от многих психологических проблем, состояния тревожности, неудовлетворенности, неврозов.

Роджерс считает, что предпосылкой к более подлинному и более легкому принятию других является принятие *личностной самости*, т.е. объективизация самооценки. В свою очередь, принятие индивида другими способствует процессу принятия им самого себя в этом же виде.

Роджерс ввел понятие полноценно функционирующего человека. И как тут не вспомнить теорию самоактуализации Абрахама Маслоу и его исследования, посвященные самоактуализирующимся людям. С нашей точки зрения, Роджерс менее широко подошел к исследованию данного вопроса, однако мы возьмемся упомянуть и его понимание относительно природы человека. Каковы же основные характеристики полноценно функционирующего человека?

1. Первая и главная характеристика полноценно функционирующего человека — это *открытость переживанию.* Открытость переживанию полярно противоположна беззащитности. Люди, полностью открытые переживанию, способны слушать себя, чувствовать всю сферу висцеральных, сенсорных, эмоциональных и когнитивных переживаний в себе, не испытывая угрозы. Они тонко осознают свои самые глубокие мысли и чувства; они не пытаются подавить их; часто действуют в соответствии с ними; и даже действуя не в соответствии с ними, они способны осознать их. Фактически все переживания, будь

то внутренние или внешние, точно символизированы в их сознании без искажений и отрицаний.

2. Вторая характеристика оптимально функционирующего человека, отмеченная Роджерсом, — *экзистенциальный образ жизни*. Это тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, так, чтобы каждое переживание воспринималось как свежее и уникальное, отличное от того, что было ранее. Таким образом, согласно Роджерсу то, чем человек является или каким он будет в следующий момент, проистекает из данного момента, независимо от прежних ожиданий.

3. Третьей отличительной чертой полноценно функционирующего человека является то, что Роджерс назвал *организмическим доверием*. Это качество хорошей жизни лучше всего можно проиллюстрировать в контексте принятия решения. Именно в выборе действий, предпринимаемых в какой-либо ситуации, многие люди полагаются на социальные нормы, заложенные какой-то группой или институтом (например, церковью), на суждения других (от супруга и друга до ведущего телешоу) или на то, как они вели себя в подобных ситуациях раньше. Короче говоря, на их способность принимать решение оказывают сильное, если не абсолютное, влияние внешние силы. И наоборот, полноценно функционирующие люди зависят от организмических переживаний, которые они рассматривают как достоверный источник информации, позволяющий решить, что следует или не следует делать.

4. Четвертой характеристикой полноценно функционирующего человека, отмеченной Роджерсом, является *эмпирическая свобода*. Этот аспект хорошей жизни заключается в том, что человек может свободно жить так, как хочет, без ограничений или запретов. Субъективная свобода — это чувство личной власти, способность делать выбор и руководить собой. В то же время Роджерс не отрицал, что на поведение человека влияют наследственно обусловленные факторы, социальные силы и прошлый опыт, которые фактически определяют сделанный выбор.

5. Последняя, пятая, характеристика, связанная с оптимальной психологической зрелостью, — *креативность*. Для Роджерса продукты творчества (идеи, проекты, действия) и творческий образ жизни появляются у человека, который живет хорошей жизнью. Творческие

люди стремятся жить конструктивно и адаптивно в своей культуре, в то же время удовлетворяя собственные самые глубокие потребности. Они способны творчески, гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям окружения. Однако, добавляет Роджерс, такие люди не обязательно полностью приспособлены к культуре и, почти несомненно, не являются конформистами. Их связь с обществом можно выразить так: они являются членами общества и его продуктами, но не его пленниками.

Роджерс пытался объединить эти качества *полноценно функционирующего человека* в целостную картину, когда писал: «Хорошая жизнь включает в себя более широкую сферу, большую ценность, чем ограниченный образ жизни, который ведет большинство из нас. Быть частью этого процесса значит погрузиться в часто пугающее и часто удовлетворяющее переживание более осознанного образа жизни с большим диапазоном, большим разнообразием, большим богатством». (2)

И в заключении этой главы нам хочется обозначить основные положения Роджерса относительно природы человека.

	Сильная	Умеренная	Слабая	Средняя	Слабая	Умеренная	Сильная	
Свобода	+							Детерминизм
Рациональность	+							Иррациональность
Холизм	+							Элементализм
Конституционализм		+						Инвайронментализм
Изменяемость	+							Неизменность
Субъективность	+							Объективность
Проактивность	+							Реактивность
Гомеостаз							+	Гетеростаз
Познаваемость							+	Непознаваемость

Глядя на эту таблицу, можно четко видеть, насколько взгляд Роджера отличался от взгляда его предшественников, в частности психоаналитиков, поведенческих и когнитивных психологов. На лицо виден явный противовес детерменизму, которые постулировали другие направления.

Можно сказать, что суть процесса личностного роста (по Роджерсу) и состоит в постоянно совершенствующейся обратной связи, которая осуществляется как одновременный процесс корректировки своих отношений с другими и своей *Я-концепции*, уточняющейся в процессе этих взаимоотношений и принятия других.

Практические положения гуманистического консультирования по К. Роджерсу

Первое, с чего хотелось бы начать эту часть главы, это позиция психолога-консультанта и то, какими качествами должен обладать специалист, работающий в области гуманистической психологии. Роджерс отталкивался от требований, которые предъявляла Американская психологическая ассоциация ко всем специалистам, желавшим работать в области психологического консультирования, и был полностью с этими требованиями согласен. Итак, что же это за качества?

1. Незаурядные умственные способности и рассудительность.
2. Оригинальность, находчивость и разносторонность.
3. «Неустанная и неутомимая» любознательность; «самообучаемость».
4. Интерес к человеку как к личности, а не как к материалу для воздействия — уважение личности другого человека.
5. Понимание своих личностных характеристик; чувство юмора.
6. Чувствительность к сложностям мотивации.
7. Терпимость — «отсутствие надменности».
8. Способность занимать «терапевтическую» позицию; способность устанавливать гибкие конструктивные взаимоотношения с другими.
9. Настойчивость, методичность в работе; способность выдерживать напряжение.
10. Готовность принять на себя ответственность.

11. Чувство такта и способность к сотрудничеству.
12. Цельность натуры, самоконтроль и уравновешенность.
13. Способность различать моральные ценности.
14. Широта культурного горизонта — «образованность».
15. Глубокий интерес к психологии, особенно к ее клиническим аспектам.

Роджерс писал:

Представляется желательным, чтобы начинающий психолог имел обширные эмпирические знания о человеке в его социальном окружении. До некоторой степени они могут быть приобретены в процессе чтения или прослушивания курса социальной антропологии или социологии. Такие знания должны быть дополнены опытом общения с людьми, являющимися продуктом социальных влияний, весьма отличных от тех, что формировали самого студента. Такие знания и опыт часто оказываются необходимыми для более глубокого понимания другого человека. Если человек собирается стать терапевтом, умение поставить себя на место другого, опыт такого рода является для него хорошей предварительной подготовкой. Несомненно, существует множество путей добиться этого. Например, с помощью литературы, которая может открыть доступ к внутреннему миру другого человека. Пожалуй, лучше всего это может быть достигнуто проигрыванием различных ролей, заимствованных из драматических постановок, однако так редко терапевты имеют подобный опыт, что судить об этом трудно. Это может прийти также с прослушиванием курса психологии с динамически-феноменологическим подходом. Это можно обрести в обычной жизни, если чуткий человек пытается понять точку зрения и установки другого. По нашему мнению, еще одной ценной стадией предварительной подготовки студента является возможность обдумать и сформулировать основы своего мировоззрения. Человек, который собирается заниматься терапией, должен чувствовать уверенность в себе, которая может быть результатом глубокого осмысления фундаментальных вопросов человеческого бытия, попытки дать личностно значимые ответы на них. Уверенность в себе, конечно

же, не приходит просто с прослушиванием курса по философии, но может быть обретена благодаря таким курсам — по философии, образованию или религии, когда они нацелены на обсуждение фундаментальных вопросов бытия и дают студенту возможность внести ясность в свое собственное мировоззрение. (3)

Качественное консультирование невозможно без личностного роста, который включает не только интеллектуальный, но и физический и духовный рост. И Роджерс прекрасно понимал это. Мировоззрение психолога-консультанта, его собственная Я-концепция, его убеждения, привычки, вера — это все то, что на сознательном или бессознательном уровне будет взаимодействовать с мировоззрением клиента и оказывать либо положительный, либо отрицательный эффект на терапевтический процесс. Познай себя, и ты познаешь мир — говорили древние. А для психолога-консультанта это должно быть аксиомой, если он хочет стать по-настоящему хорошим профессионалом.

Роджерс постоянно подчеркивал, что без откровенности и принятия своего клиента таким, какой он есть, психотерапия не будет эффективной. Каковы же ***терапевтические условия для изменения личности?***

Роджерс предположил (6), что для осуществления конструктивных личностных изменений необходимо и достаточно наличие *шести терапевтических условий*. Взятые вместе эти условия иллюстрируют, что в действительности происходит во время курса терапии, центрированной на человеке.

1. Два человека находятся в психологическом контакте. Важным условием является установление психологического контакта между терапевтом и клиентом. Психотерапевт вне зависимости от своего опыта не может помочь клиенту, если этот клиент не знает психотерапевта. Что еще более важно, Роджерс постулировал: не может быть никакого существенного позитивного изменения личности вне взаимоотношений.

2. Первый человек, клиент, находится в состоянии несоответствия, он уязвим и встревожен. Задача терапевта уметь правильно взаимодействовать с теми чувствами, которые клиент приносит на терапевтическую сессию, понимая их природу и суть.

3. Второй человек, психотерапевт, является гармоничным или интегрированным. Когда клиент приходит в консультативный центр, указывает третье условие Роджерса, он должен встретить человека гармоничного, целостного и искреннего во взаимоотношениях. То есть в терапевтических взаимоотношениях психотерапевт должен быть цельным и настоящим (полностью самим собой), а клиент должен ясно и четко чувствовать, что он обнажает свою душу искреннему в этих взаимоотношениях человеку.

4. Психотерапевт испытывает безусловное позитивное внимание к клиенту. Словосочетание «безусловное позитивное внимание» в основном означает, что психотерапевт относится к клиенту с теплом, хвалит его как человека в процессе становления и не дает оценок его чувствам или переживаниям. То есть психотерапевт не проявляет «условий ценности» по отношению к клиенту, а полностью принимает его без одобрения или порицания.

5. Психотерапевт испытывает эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента и стремится передать это клиенту. Психотерапевт, центрированный на личности, испытывает к клиенту эмпатию. По Роджерсу, эмпатия показывает, что психотерапевт чувствует внутренний мир переживаний клиента так, как если бы он был его собственным, но никогда не переходя условие «как если бы» (6). Короче говоря, психотерапевт *понимает:* он способен свободно переноситься в субъективный мир клиента, воспринимать так же, как воспринимает клиент, чувствовать так же, как чувствует клиент, переживать так же, как переживает клиент.

6. Как минимум должна произойти передача клиенту эмпатийного понимания и безусловного позитивного внимания психотерапевта. Поэтому психотерапевт должен передавать свое отношение в каждом слове и действии, а клиент должен воспринимать это как отражение принятия и понимания психотерапевтом. Насколько клиент чувствует, что его принимают, настолько будет выполнено шестое условие, и тогда у клиента появится возможность достичь позитивного изменения личности.

Роджерс утверждал, что именно клиент, а не психотерапевт ответственен за личностный рост во время курса терапии. Психотера-

пия создает для изменения необходимые условия, но только клиент является реальным действующим фактором изменения своей личности. Поэтому такая терапия и называется клиент-центрированной (2).

Роджерс считает, что ключи решения проблем клиента находятся в его собственных руках. Терапевт может лишь помочь ему найти эти ключи и показать, как лучше ими пользоваться. (Не правда ли, близко духу психодрамы Якоба Морено и подходам Милтона Эриксона? Это не удивительно. Все они представители гуманистического направления психотерапии, основные принцы которой наиболее четко определил именно Роджерс.)

При этом главной задачей терапевта, как уже было сказано выше, является установление дружеского творческого сотрудничества с клиентом и создание такой атмосферы психологического комфорта и защищенности, в которой клиент сам начнет «высвобождать» и реализовывать потенциальные возможности своего истинного *Я*. Именно такая атмосфера ускорит процесс объективизации и принятия реального образа самого себя и других.

При этом от самого психотерапевта требуется полностью отрешиться от «роли психотерапевта» и перейти от профессиональной манеры общения и терминов к выражению своих простых и естественных чувств и мыслей обычного человека. Иначе клиент невольно будет подыгрывать психотерапевту, оставаясь в роли пассивного клиента, пациента, ожидающего именно от психотерапевта, а не от себя самого решения своих проблем.

Необходимым качеством терапевта является умение постоянно удерживать положительное отношение к клиенту, а точнее — веру в позитивные начала его сущности, которые должны быть высвобождены из-под жизненных «завалов» и ложных защит личности. Только в этом случае он сможет сохранять одновременно открытость естественного общения и в то же время не реагировать отрицательными эмоциями на негативные проявления личности клиента.

Такое общение позволяет клиенту постепенно уходить от защитной конфронтации и становиться все более конгруэнтным (соответствующим) психотерапевту как равному партнеру по общению.

Вот основные последовательные шаги психотерапевтической помощи по Карлу Роджерсу:

1. Человек обращается за помощью. Очевидно, это один из самых важных этапов терапевтического процесса. Индивид взял себя в руки и совершил поступок первостепенной важности. Он может отрицать независимость своего поступка. Но если это выстраданное решение, то оно может привести прямо к терапии. Здесь также стоит упомянуть, что события, сами по себе незначительные, часто служат столь же благоприятной почвой для самопонимания, как и те, что представляются более значительными.

2. Ситуация оказания помощи, как правило, определена. Вначале клиенту дают понять, что консультант не имеет ответов, но что ситуация консультирования сама по себе обеспечивает клиенту возможность при поддержке консультанта выработать собственное решение его проблемы. Иногда это происходит в довольно общем виде, хотя в других примерах ситуация более четко определена условиями конкретного случая, такими как инициатива назначения встречи или ответственность за шаги, которые необходимо осуществить, или решения, которые нужно выполнить.

3. Консультант стимулирует свободное проявление чувств, связанных с проблемой. В некоторой степени это достигается дружеским, заинтересованным и располагающим отношением консультанта. Частично это связано с улучшением техники лечебной беседы. Мало-помалу мы научились воздерживаться от желания подавлять поток враждебности и беспокойства, чувства тревожности и чувства вины, амбивалентности и нерешительности, которые свободно проявляются, если удалось дать клиенту почувствовать, что сеанс — это действительно его время и он может использовать его так, как захочет.

4. Консультант распознает, принимает и проясняет эти негативные чувства. Здесь есть одна тонкость, которую студентам обычно бывает трудно понять. Если консультант должен принять эти чувства, он должен быть готов реагировать не на реальное содержание того, что говорит ему клиент, а на те чувства, которые скрываются за этим. Эти чувства могут быть глубоко амбивалентными, иногда — это чувство враждебности, иногда — чувство неадекватности. Какими бы они ни были,

консультант стремится своими словами или действиями создать атмосферу, в которой человек мог бы осознать свои негативные чувства и принять их как часть самого себя, вместо того, чтобы проецировать их на других или скрывать их с помощью защитных механизмов. Зачастую консультант в беседе проясняет эти чувства, не пытаясь при этом интерпретировать их причину или оспаривать их целесообразность — тем самым он просто признает, что они существуют и что он принимает их. Так, фразы наподобие: «Вам горько говорить об этом», «Вы желали бы исправить этот недостаток, но до сих пор по-настоящему еще не захотели этого», «То, о чем вы говорите, звучит так, будто вы чувствуете себя достаточно виноватым», как правило, довольно часто встречаются на сеансах подобного рода терапии и почти всегда, если они верно передают чувство клиента, способствуют более свободному движению индивида вперед.

5. Если индивид достаточно полно выразил свои негативные чувства, за этим следует весьма слабое и нерешительное проявление позитивных импульсов, которые способствуют росту индивида в ходе терапии. Для студента, который только что приступил к изучению данного терапевтического метода, нет ничего более удивительного, чем мысль о том, что эти положительные эмоции — один из самых четких и предсказуемых аспектов во всем процессе. Чем сильнее и глубже выражение отрицательных чувств (при условии, что они осознаются и принимаются), тем больше вероятность последующего проявления положительных чувств — любви, самоуважения, социальных импульсов, стремления к зрелости.

6. Консультант признает и принимает выражаемые клиентом положительные чувства точно так же, как и отрицательные. В восприятии позитивных переживаний нет ни одобрения, ни похвалы. Они рассматриваются как часть личности, не больше и не меньше, равно как и отрицательные проявления. Моральные установки не имеют отношения к данному виду терапии. Именно это принятие как зрелых, так и незрелых импульсов, агрессивных и социальных установок, чувства вины и позитивных проявлений дает индивиду возможность первый раз в жизни понять себя таким, каков он есть на самом деле.

Ему не нужно защищаться от своих негативных чувств. Ему не дают переоценить свои позитивные чувства. И именно в такой ситуации спонтанно наступает просветление, инсайт, неожиданное понимание самого себя. До тех пор пока вам самим не представилось случая наблюдать, как возникает инсайт, трудно поверить, что люди способны настолько ясно осознавать самих себя и свои паттерны.

7. Такой инсайт, самопонимание и самопринятие — следующий важный этап всего процесса. Он обеспечивает основу для дальнейшего продвижения индивида к новым уровням интеграции. Искреннее высказывание студента-выпускника: «Я на самом деле просто избалованное отродье, но хочу быть нормальным. Я бы никому не позволил сказать о себе подобного, но это правда». Слова мужа: «Теперь я знаю, почему испытываю такие скверные чувства по отношению к жене, когда она болеет, даже если я не желаю таких мыслей. Потому что моя мать предупреждала меня, когда я женился на ней, что меня всегда будет обременять больная жена». Слова другого студента: «Я понимаю теперь, почему я ненавижу этого профессора — он делает мне замечания точно так же, как это делал мой отец». Миссис Л. произносит удивительное для нее замечание о собственных взаимоотношениях с сыном после того, как она уже проработала большинство враждебных чувств к нему и пережила ряд положительных эмоций на протяжении нескольких терапевтических сеансов.

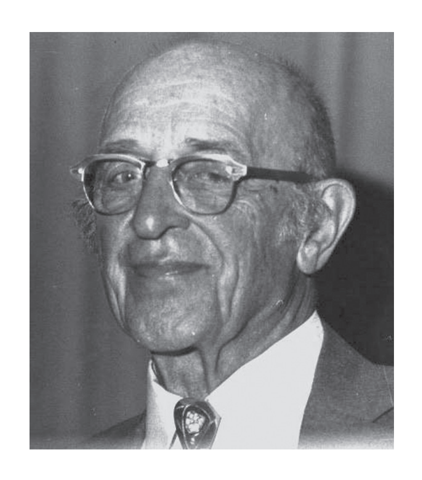
8. С наступлением инсайта — здесь следует еще раз подчеркнуть, что перечисленные этапы отнюдь не являются ни взаимоисключающими, ни связанными жесткой последовательностью — переплетается процесс определения возможных решений, выбора линии поведения. Зачастую это сопровождается чем-то вроде ощущения безнадежности. По сути, индивид как бы говорит: «Вот какой я на самом деле, и я понимаю это уже гораздо яснее. Но как мне изменить себя, как перестроить?» Задача консультанта при этом — помочь клиенту прояснить возможность выбора, постараться сделать осознанным чувство страха и недостаток мужества двигаться дальше, которые в данный момент испытывает индивид. В его функции не входит обязанность настаивать на какой-то определенной линии поведения или давать советы.

9. Затем следует один из самых волнующих моментов в терапии — включение в пока, вероятно, непродолжительную, но очень значимую на данном этапе позитивную деятельность. К примеру, очень необщительный ученик средней школы, выражающий страх и ненависть к другим, но вместе с тем пришедший к осознанию своего глубоко скрытого желания иметь друзей, в течение целого часа перечисляет причины, по которым ему страшно принять приглашение на вечеринку. Уходя из кабинета, он даже говорит, что, может быть, он вообще туда не пойдет. Его никто не принуждает. Ясно, что такой поступок потребовал бы огромного мужества, и хотя он хочет, чтоб у него хватило духа, он, может быть, не способен сейчас на подобный шаг. Он идет на вечеринку — это в огромной степени будет способствовать росту его уверенности в себе.

10. Нет смысла долго задерживаться на заключительных этапах терапевтического процесса. Как только индивиду удается пережить глубокий инсайт и попробовать со страхом и неуверенностью проделать ряд позитивных действий, то все последующее — это уже элементы его дальнейшего роста. Здесь имеется в виду прежде всего развитие будущего нового инсайта — более полного и точного осмысления самого себя, когда личность обретает мужество еще глубже взглянуть на собственные поступки.

11. Наблюдается все возрастающая интеграция поведения со стороны клиента. Уже меньше страха при принятии решений и больше уверенности в самостоятельных действиях. Консультант и клиент теперь сотрудничают, но на ином уровне. Личные взаимоотношения между ними достигают своего пика. Очень часто клиент хочет узнать что-нибудь о психологе как о человеке и проявляет дружеский и весьма искренний интерес. Поступки выносятся на обсуждение, но уже нет зависимости и страха, которые отмечались ранее.

12. На этом этапе появляется ощущение, что потребность в помощи ослабевает, и у клиента наступает осознание, что отношения близятся к завершению. Часто следуют извинения за якобы отнятое у консультанта время. Как и прежде, консультант помогает осознать и это чувство — т.е. то, что клиент теперь управляет ситуацией с большей уверенностью и что ему, вероятно, больше уже не хочется продолжать терапию. Как и



в начале терапии, нет никакого давления на клиента в связи с его желанием уйти и нет никаких попыток со стороны консультанта удержать его.

На этом этапе терапии существует вероятность выражения личных чувств по отношению к терапевту. Часто клиент произносит такие фразы, как: «Мне будет не хватать этих сеансов»; «Мне так нравилось приходить сюда». Консультант вправе обменяться любезностями. Несомненно, что мы сближаемся с клиентом до определенной — здоровой — степени, когда прямо перед нашими глазами совершалось личностное развитие. Время ограничено, и сеансы подошли к неизбежному, но здоровому завершению. Иногда на последний сеанс клиент приносит ряд своих старых проблем или говорит о новых, как будто желая поддержать отношения, но атмосфера уже сильно отличается от той, что была на первых сеансах, когда эти проблемы были реальны.

Таковы, видимо, главные элементы терапевтического процесса, который проводится в разных учреждениях для решения самых различных проблем: конфликты между родителями и детьми любого возраста, начиная с самого раннего; консультирование по вопросам семьи и брака; дезадаптация и невротическое поведение среди студентов, трудности осуществления профессионального выбора — одним словом, этот процесс применим в большинстве случаев, когда индивид сталкивается с проблемой приспособления.

Вполне понятно, что такого рода анализ мог бы быть осуществлен в различных формах. В процессе, где так много нюансов, любая попытка свести его к определенным этапам или элементам влечет за собой гораздо больше субъективизма и некой приближенности, нежели объективности и точности. Однако в целом данная форма терапии — это упорядоченный и согласованный процесс, во многом предсказуемый. Эта терапия в корне отличается от диффузного вероятностного подхода, когда делается акцент на том, что «каждый случай индиви-

дуален». Это процесс, обладающий достаточной целостностью, чтобы было возможно формулировать гипотезы, доступные экспериментальной проверке. (4)

То есть мы видим практическую реализацию психотерапевтической концепции Карла Роджерса, заключающейся в последовательной передаче ответственности за решение проблем клиента самому клиенту. Психотерапевт лишь создает для этого необходимую атмосферу и ненавязчиво способствует этому процессу как консультант, поощряя шаги в правильном направлении и устраняя сомнения.

Практические положения группового гуманистического консультирования по К. Роджерсу

Групповая терапия во многом близка к индивидуальной, но вместе с тем существенно отличается от нее. Сходство проистекает из общих целей и подходов к пониманию природы человеческой личности и ее развития. Различия же объясняются тем, что в индивидуальную терапию непосредственно вовлечены только два человека, в то время как в процессе групповой терапии взаимодействуют пять, шесть или семь человек. Это увеличение числа участников означает не просто распространение индивидуальной терапии на группу из нескольких человек, групповая терапия представляет собой качественно иной подход. Она обладает уникальными потенциальными терапевтическими возможностями. (3)

Роджерс дает четкое понимание отличия между индивидуальной и групповой терапией.

Групповой терапии присущи свои отличительные особенности, которые не характерны для тех отношений между терапевтом и клиентом, которые возникают в процессе консультаций. Наиболее важная из таких отличительных особенностей состоит в том, что групповая ситуация помещает в фокус адекватность межличностных взаимоотношений и дает возможность непосредственно рас-

крыть для себя новые, все более удовлетворительные способы общения с людьми. Становится все более очевидным, что противоречия в самопознании, которые являются источником дискомфорта и заставляют людей обращаться к терапии, являются в основном результатом опыта общения индивида с относительно небольшим числом значимых для него людей. Если этот опыт психологически негативен, то индивид может сам совладать со своими чувствами, используя такую модель решения проблемы, которая оказывается негибкой, отличающейся напряженностью и не слишком эффективной. Тем не менее эта модель вызывает у него ощущение — контроля над своей жизнью и дает ему возможность предотвратить полное расстройство, тревогу и перспективу постоянной угрозы. Он остро нуждается в некотором опыте, дающем возможность сблизиться с другими и открыть, таким образом, те подавляемые в себе самом стороны, которые важны в его отношениях с людьми. У некоторых людей, находящихся в состоянии сильного беспокойства, групповая ситуация может вызывать страх, и они могут потребовать индивидуальной терапии. Но для тех, кто способен сделать первые шаги, открыть себя другим и позволить другим приблизиться к себе, групповая ситуация, похоже, должна стать глубоко исцеляющей. (3)

Групповая работа — это процесс, который каждый из участников группы проходит вместе с другими участниками. Тут одно влияет на другое, один влияет на группу, и группа оказывает воздействие на каждого из участников. Индивид становиться частью целого, и это целое становиться частью индивида. Взаимоиндукция и порождает то целительное свойство, о котором так часто упоминает Карл Роджерс.

Став членом группы, человек обучается пониманию того, что означает давать и получать эмоциональную поддержку, и пониманию новому и более зрелому. Это самоопределение в новом контексте, сходном с тем, которое первоначально заставило его претерпеть деформацию самовосприятия, а также новое понимание своей самости в ее отношении к другим. Это, возможно, наиболее неопровержимое свойство группового опыта. (3)

Более того, Роджерс подчеркивал, что для многих клиентов эффективность групповой терапии намного выше, чем индивидуальной. И это зависит от особенностей человека, который приходит на терапию. И консультанту необходимо чувствовать, когда ему стоит самому продолжать терапию с клиентом, либо направить того в группу.

Вопреки ожиданию, человеку иногда легче выговориться в группе, чем перед индивидуальным терапевтом, и на это различие стоит обратить внимание. Даже наш небольшой опыт работы с несколькими группами ветеранов войны с сильными нарушениями душевного равновесия дает надежные основания для такого вывода. Все участники групп получали индивидуальную терапию в течение разного времени, вплоть до года, и были направлены на групповую терапию, поскольку обнаружили невосприимчивость к индивидуальному лечению. Регистрация фактов показывает, что несколько мужчин, которые были не в состоянии в индивидуальной терапии рассказать о своих травмах, оставленных войной, получили от групповой терапии важные стимулы и понимание, необходимые для того, чтобы они смогли вновь пережить многие события из своего ужасного опыта войны, которые они не позволяли себе осознавать. Главное здесь определяется индивидуальными различиями в способности открыть другим свою жизнь. Тот, кто в большей степени способен рассказать о себе, может первым начать разговор и таким образом снять напряжение у более сдержанных членов группы, которые со временем на его примере наберутся мужества и начнут пробовать подражать ему. (3)

Роджерс подчеркивал и качества, которыми следует обладать групповому терапевту. Гуманистический подход к клиенту способствует эффективности деятельности группового терапевта в целом.

Однако групповая ситуация налагает на терапевта некоторые новые требования. Теперь он должен быть восприимчивым к целой группе людей, а не к одному человеку; он должен быть способен распознавать и объективно управлять пересекающимися потоками эмоций, распространяющимися в группе; он должен прояснить для

себя свое отношение к членам группы для того, чтобы с неизменным пониманием отвечать каждому. Наиболее вызывающий новый элемент в групповой ситуации состоит в возможности реализовать терапевтический потенциал самой группы. Целью является именно групповая, а не индивидуальная терапия в группе. Если терапевт достаточно опытен, группа становится терапевтическим агентом и сама задает ритм работы, терапевтические последствия которой куда более значительные, чем в результате усилий одного терапевта. (3)

Ну и прежде чем мы перейдем непосредственно к описанию группового процесса, хочется еще раз процитировать Роджерса.

Групповая терапия предлагает недоступную в индивидуальной терапии возможность, которая может иметь довольно важное значение в терапевтическом процессе. В группе индивид может сам стать тем, кто оказывает помощь, и в то же время получать помощь. Замечания, сделанные членами группы, когда они рассказывали о своем решении обратиться к терапии, наводят на мысль, что перспектива совместной деятельности, от которой они могут ожидать определенной пользы и в то же время способствовать достижению этой пользы, снимает барьеры между человеком и терапией. (3)

Энкаутнер-группа

В нашей психологической и психотерапевтической литературе термин *энкаунтер-группы* переводится как *группы встреч.* Это не совсем правильно, вернее — недостаточно полно передает тот смысл, который вкладывал в этот термин основатель этого терапевтического приема Карл Роджерс. Дело в том, что английское слово *энкаунтер* имеет несколько значений, и первое из них переводится на русский язык как *столкновение.* В дальнейшем мы увидим, что это толкование очень существенно дополняет принятый у нас термин *группы встреч*, который является слишком общим и нуждается в обязательном уточнении: какие группы, каких встреч, для чего и т.п. Поэтому мы считаем, что более точно было бы говорить «*группы встреч и столкновений*». Орга-

низация группового пространства по Роджерсу тоже требует определенных условий.

Группы встречаются в тихой, комфортабельной комнате, где каждый может сесть вокруг стола; желательно, чтобы комната не была ни чрезмерно тесной, ни слишком просторной. Отбор членов группы будет обсуждаться позже, здесь же отметим, что в нее могут включаться люди с достаточно большими различиями в проблемах и личностных характеристиках. В нашей практике мы стремились следовать только самому общему критерию подбора групп, такому как группы совершеннолетних, юношей или детей. Группы, как правило, встречаются дважды в неделю и работают в течение часа, хотя, по-видимому, желательно немного более продолжительное время встречи. Кроме того, гибкость в организации встреч позволяет лучше адаптироваться к окружающей обстановке; некоторые группы встречались раз в неделю, другие же — несколько раз в неделю, причем продолжительность встреч менялась. В рамках одной группы, однако, добиваются некоторого постоянства в модели встреч. Решение завершить встречи остается за группой. В условиях, когда мы в полной мере могли применить наш опыт, группы склонялись к тому, чтобы проводить в среднем около двадцати встреч. (3)

Для того чтобы участнику было проще войти в группу, Роджерс предлагает провести предварительную беседу для установления контакта терапевта и клиента. Иногда нужно направить клиента на индивидуальную терапию, прежде чем он будет готов к групповому процессу. Но это все обговаривается лично с клиентом.

По устоявшемуся порядку мы проводим первоначальные индивидуальные беседы с каждым претендентом, отчасти для выбора процедуры, а отчасти с тем чтобы помочь определиться человеку, который выражает готовность прийти в группу. Это дает возможность человеку и его групповому терапевту познакомиться, так что на первой же встрече группы возникает некоторое ощущение близости. Клиент также имеет возможность понять некото-

рые особенности группового опыта и принять окончательное решение, участвовать ли ему или нет. И терапевт имеет возможность защитить интерес всей группы в тех немногих случаях, когда до принятия окончательного решения присоединиться к группе, пожалуй, лучше всего предложить человеку временно поработать в рамках индивидуальной терапии. Эти собеседования включают некоторое структурирование будущего опыта и готовят предпосылки, позволяющие на первой же встрече создать ощущение понимания и уважения, которое будет культивироваться в группе, покуда не будет достигнуто осуществление стоящей перед группой задачи. (3)

Кратко охарактеризуем сущность работы таких групп. Здесь, так же как и в индивидуальной работе психотерапевта с клиентом, важнейшим условием является создание атмосферы защищенности, ощущения того, что тебя принимают таким каков ты есть (без моральных оценок) и ты принимаешь также других членов группы.

Терапевт стремится понять, что говорит и чувствует каждый член группы, и чтобы передать это понимание группе, он подталкивает каждого индивида вперед в его самоанализе. Телшоу показал на основании систематического и обширного анализа протоколов, что наиболее продуктивными высказываниями терапевта являются те, которые ориентированы на простоту восприятия сказанного, переформулировку содержания и прояснение настроений. Высказывания такого рода сопровождаются все более глубоким исследованием со стороны членов группы. Эти высказывания имеют тенденцию ослаблять страх перед ситуацией и «дают волю» каждому члену группы, если он стремится более ясно понять самого себя.

Способность чувствовать то, что происходит в группе, улавливать не только динамику группы, но и то, что происходит с каждым членом группового процесса, требует от терапевта особой чувствительности и опыта.

Очень важно задать темп и стимулировать согласованность действий участников. Существует, вероятно, оптимальная степень участия терапевта. Телшоу предложил понятие меры раз-

ногласия в группах и показал, что степень разногласия является зависимой от степени участия терапевта переменной. Терапевт не является пассивным членом группы; он должен задавать в ней основной тон. Если он слишком часто устраняется от участия, то разногласия усиливаются, а анализ эмоций становится для членов группы все более сомнительным. (3)

Групповая работа, так же как и индивидуальная, проходит несколько этапов, но имеет свою, более сложную специфику. Такая работа по сравнению с индивидуальной имеет как свои плюсы, так и свои минусы. Плюсы ее заключаются в том, что, по мнению Карла Роджерса и его последователей, группа своей атмосферой и поддержкой усиливает (или по крайней мере может усилить) процессы решения личностных проблем. А минусы в том, что на первом этапе многих членов группы постигает разочарование в том, что с ними никто целенаправленно не занимается и они как бы предоставлены сами себе, обычным бытовым разговорам, не имеющим прямого отношения к решению тех проблем, с которыми они обратились к терапевту.

Часто задают вопрос, каким образом происходит первая встреча в группе. Тот, кто спрашивает, понимает возможную трудность объединения нескольких незнакомых людей с целью работы над личными проблемами. И удивляется, как терапевту удается достичь успеха в этом деле. Ответ на этот вопрос состоит прежде всего в том, что терапевт исходит из предпосылки, что группа сама берется за дело и начинает вырабатывать направление без его руководства. (3)

И этот этап сопряжен с определенными сложностями, так как некоторые участники, настроившиеся на быстрое и эффективное решение своих проблем не своими силами, а психотерапевтом, на этом этапе прекращают занятия и покидают группу. Однако те, кто решает остаться, в дальнейшем постепенно начинают видеть в такой работе все меньше минусов и все больше плюсов. Дело в том, что такое неорганизованное начало группового общения как раз и входит в программу Карла Роджерса. Он считает, что именно такая неопределенность людей, вынужденных находить

какие-то формы общения, раз уж их собрали в группу, и позволит сложиться наиболее естественным для каждого способам такого общения.

> *Определение темы. Тема же является предметом обсуждения и фокусом дискуссии с четко обозначенным началом и окончанием. На одном занятии может обсуждаться одна или несколько тем. Для каждой темы есть главное действующее лицо, являющееся центром дискуссии, и есть второстепенные, чье количество и интенсивность участия изменяются от темы к теме. В ряде занятий появляются темы, которые недолговечны, они поднимаются, кратко анализируются и отвергаются. Другие темы рассматривают на протяжение всех занятий, время от времени возвращаясь к ним со все более глубоким пониманием и с вариантами, предлагаемыми различными членами группы.* (3)

Психотерапевт лишь предлагает членам группы начать общаться друг с другом на произвольные темы, постепенно раскрывать себя и изучать других, а затем самим определить, чем они будут заниматься в группе. Это, как правило, вызывает у многих членов группы разочарование, так как они хотели, чтобы с ними сразу же стали целенаправленно работать по решению их проблем. Однако психотерапевт старается убедить их, что если уж они включились в систему *энкаунтер-групп*, то должны пройти все строго определенные этапы, первым из которых и является такая спонтанная самоорганизация, которая у всех начинается с подобных трудностей и разочарований. Поэтому им надо проявить определенные самостоятельные усилия для налаживания внутригруппового общения и взаимодействия.

Обычно такое общение начинается нерешительно, с ничего не значащих фраз, но постепенно темы разговоров так или иначе начинают замыкаться на тех проблемах, для решения которых каждый индивид и оказался здесь. Большинство впервые встретившихся в такой группе психологически защищают свои проблемы и склонны говорить о них в общих чертах, а не конкретно.

Затем они постепенно конкретизируют свои проблемы, но представляя их не объективно, а в выгодном для себя ракурсе. Причем такая

защита (в виде некоторого искажения действительности) может быть как сознательная, так и неосознанная (самообман). Одновременно на первом этапе функционирования таких групп возникает первоначальное сопротивление личному выражению самого себя или изучению других. Руководитель группы (психотерапевт) не вмешивается без крайней необходимости и лишь удерживает деятельность членов группы в русле самоизучения и изучения друг друга. При этом он старается ненавязчиво направлять ход обсуждения проблем на сегодняшние актуальные переживания и события (говоря языком Перлза: «здесь и теперь»). Дело в том, что у большинства членов группы, особенно на первом этапе, обнаруживается тенденция к обсуждению именно прошлых событий, проблем и людей, не присутствующих в данной группе. Эти они как бы защищают свое настоящее, то, что болит и беспокоит именно сейчас. Им трудно дается переход с рассказов о прошлом на обсуждение сегодняшних проблем.

Поэтому не надо ждать сразу же гладкого и спокойного обсуждения. Первые попытки анализа настоящего чаще всего поверхностны, непоследовательны и находятся в русле негативных эмоциональных оценок, жалоб и обвинений.

Вот здесь и важно вспомнить, что термин *энкаунтер* переводится и как *столкновение*. Тонко «провоцируемые» психотерапевтом члены группы начинают *сталкиваться* при различных эмоциональных оценках переживаний, высказываний и поведения друг друга. Здесь от психотерапевта требуется одновременно творческая смелость и обостренное чувство меры. Дело в том, что его задачей является соединение двух противоречий. С одной стороны, он должен создать (а иногда и спровоцировать) атмосферу максимальной раскрепощенности, проявления своего истинного Я и спонтанного выражения своих эмоций, в том числе и отрицательных реакций на высказывание и поведение других членов группы. Исходя из концепции Роджерса, без такого яркого эмоционального столкновения не получится самораскрытия членов группы, обнажения истинных причин их проблем и обретения свободы самовыражения, освобождения от самообмана, принятия себя и других в истинном виде.

С другой стороны, психотерапевт должен постараться не доводить эмоциональные столкновения до той границы, когда такое столкно-

вение приводит к активному неприятию другого и к распаду группы. Однако такое сохранение группы не должно идти за счет недостаточного самораскрытия ее членов. То есть в этом случае пусть лучше группа людей, оказавшихся несовместимыми, распадется, чем будет работать по устранению проблем, причины которых недостаточно раскрыты, а люди не готовы к дальнейшей работе, необходимым условием которой является полное самораскрытие и принятия себя и других, несмотря на эмоциональные столкновения.

Можно сказать, что это *второй критический период,* во время которого группы нередко распадаются полностью, а из других уходят некоторые члены группы. Те группы, которые, пройдя испытания столкновением, не распадаются, говоря словами Роджерса, обретают определенное единство, у них образуется единый *личностно значимый* (для каждого члена группы) *материал*, устанавливается так называемый *климат доверия*.

Ниже приведем цитату одной участницы группового процесса из книги К. Роджерса:

> *Я почувствовала себя так, как если бы сегодня действительно что-то для себя прояснила. Неожиданно я осознала, что должна говорить о вещах, которые скрываются за этим ощущением, но о чем именно, мне еще не было ясно. Это было осознание самодостаточности. Я осознала, что блуждаю вокруг да около, ощущая себя всю свою жизнь неудачницей, и что именно это удерживало меня от борьбы за свои цели. Неудачник никогда не выигрывает, поэтому я приняла как нечто не требующее доказательства, что я не принадлежу к неудачникам. Полагаю, что осознание этого дало мне дополнительный импульс, чтобы быть готовой к серьезному испытанию. На этом занятии у меня возникло ощущение, что все мы пришли к одной и той же основной проблеме, но только у каждого из нас она по-разному выражается. Это пробудило во мне чувство близости к группе.* (3)

Роджерс и его последователи считают, что только после всех этих испытаний, после как можно более полного раскрытия своих истин-

ных чувств и мыслей у группы появляется самоисцеляющая способность, т.е. уже одно присутствие в группе, ее атмосфера начинают оказывать исцеляющее воздействие. Глядя на себя глазами других членов группы, индивид начинает объективизировать свое собственное самовосприятие и самопринятие. Этот механизм называется *обратной связью*, позволяющей как сознательно, так и неосознанно корректировать самооценку. Фактически этот процесс можно назвать «*путь к себе через других*».

Сторонники этого вида психотерапии считают, *что даже обнаружение у себя существенных недостатков и ошибок является средством самораскрытия, необходимого для положительных изменений личности* и ее проявлений в виде внутренних психических состояний и внешних поведенческих реакции. Неоднократное преодоление обмана и самообмана, прямые и честные оценки себя и других через некоторое время становятся потребностью, а неискренность начинает вызывать активное отторжение. Замечая малейшую неискренность какого-то из членов группы, другие участники требуют перестать обманывать себя и других и стать естественным и правдивым.

Оказалось, большинство индивидов, отказываясь под воздействием группы от таких самообманов и самооправданий, начинают себя чувствовать более уверенными и защищенными. Они видят, что группа принимает их такими, какие они есть, не отторгает, не вынуждает изображать из себя то, чем ты реально не являешься.

Глоссарий

Безусловное позитивное внимание (Unconditional positive regard). Термин Роджера для обозначения уважения и принятия другого независимо от того, ведет или нет себя человек в соответствии с ожиданиями того, кто демонстрирует принятие. Другими словами, позитивное внимание не зависит от определенных действий или мыслей.

Безусловное позитивное внимание к себе (Unconditional positive self-regard). Термин, используемый для обозначения человека, который не воспринимает ни одно переживание как достойное более или менее

позитивного внимания по сравнению с любым другим. По Роджерсу безусловное позитивное внимание к себе позволяет человеку развиваться, чтобы стать полноценно функционирующим.

Защита (Defence). Попытка человека изменить или модифицировать угрожающее переживание с помощью *отрицания* или *искажения*.

Идеал-сортировка (Ideal-sort). Утверждения, которые выбирает испытуемый, описывая человека, которым он хотел бы быть.

Искажение восприятия (Perceptual distortion). Тип механизма защиты, используемый, чтобы трансформировать угрожающие переживания в форму, соответствующую или согласующуюся с актуальным Я-образом человека.

Креативность (Creativity). Характеристика полноценно функционирующего человека, способность продуцировать уникальные идеи, результаты, способы решения проблем.

Несоответствие (Incongruence). Состояние дисгармонии, имеющее место, когда существует несоответствие между переживанием человека и его Я-концепцией.

Обусловленное позитивное внимание (Conditional positive regard). Ситуация, когда человек получает похвалу, внимание и одобрение за то, что ведет себя в соответствии с тем, чего от него ожидали другие. Иначе говоря, обусловленное позитивное внимание зависит от определенных действий или мыслей.

Организмический оценочный процесс (Organismic valuing process). Роджерский принцип, согласно которому переживания, которые воспринимаются как сохраняющие или развивающие человека, оцениваются позитивно, в то время как переживания, которые воспринимаются как негативные или противоречащие сохранению или развитию человека, оцениваются негативно или их избегают.

Организмическое доверие (Organismic trusting). Способность полагаться на наши внутренние переживания и чувства как на основу для принятия важных решений.

Открытость переживанию (Openness to experience). Способность человека переживать то, что происходит внутри него, без чувства угрозы; противоположное понятие — *защита*.

Отрицание (Denial). Защитный механизм, посредством которого человек защищает себя от неприятных аспектов действительности, отрицая их существование.

Полноценно функционирующий человек (Fully functioning person). Термин, используемый Роджерсом для определения человека, который функционирует в соответствии со своим организмическим оценочным процессом, а не с интернализованными условиями ценности.

Потребность в позитивном внимании (Need forpositive regard). Приобретенная потребность человека получить приятие, уважение и любовь от значимых людей в его окружении.

Потребность в позитивном внимании к себе (Need for positive self-regard). Приобретенная потребность, которая развивается из ассоциации Я-переживаний с удовлетворением или неудовлетворением потребности в позитивном внимании. Удовлетворение при одобрении и неудовлетворение при неодобрении человеком самого себя.

Соответствие (Congruence). Состояние гармонии, которое ощущается, когда нет несоответствия между переживанием человека и его Я-концепцией.

Тенденция актуализации (Actualizing tendency). В теории Роджерса — основной мотив в жизни человека. Заключается в стремлении сохранять и интенсифицировать себя, стать настолько хорошим, насколько позволяет присущая тебе природа.

Тенденция самоактуализации (Self-actualizing tendency). Тенденция человека к развитию в направлении возрастающей сложности, самодостаточности, зрелости и компетентности.

Терапия, центрированная на человеке (Person-centred therapy). Форма психотерапии, разработанная Роджерсом на основе принятия и безусловного внимания к клиенту. Особо подчеркиваются взаимоотношения между психотерапевтом и клиентом как средство достижения личностных изменений.

Техника Q-сортировки (Q-sort technique). Метод самооценки, используемый для того, чтобы измерить, в какой степени действительная и идеальная Я-концепция человека соответствуют или не соответствуют друг другу.

Тревога (Anxiety). Эмоциональная реакция на то, что человек осознает переживание как несоответствующее или несообразное с его Я-структурой и ее интернализованными условиями ценности.

Угроза (Threat). Любое переживание, которое воспринимается как несогласующееся с Я-структурой человека.

Феноменальное поле (Phenomenal field). Всеобщность переживания человека (также определяется как *поле восприятия*).

Феноменология (Phenomenology). Подход в персонологии, подчеркивающий важность понимания субъективных переживаний человека, его чувств и личных концепций, а также его личной точки зрения на мир и себя.

Экзистенциальный образ жизни (Existential living). Образ жизни, характеризующийся существованием «здесь и сейчас» так, что каждый момент жизни нов и отличается от всего, что было ранее.

Эмпирическая свобода (Experiential freedom). Субъективное чувство, что можно жить свободно, как хочешь, например, «Я один ответствен за свои действия и их последствия».

Я-идеальное (Idealself). Человек, каким индивид полагает, он сможет или должен стать (включая стремления, нравственные идеалы и ценности).

Я-концепция (Self-concept). Всеобщий паттерн или конфигурация самовосприятия: концепция человека о том, каков он.

Я-сортировка (Self-sort). Утверждения, которые испытуемый сортирует при описании человека, которым он в данное время является.

Вопросы для самопроверки

1. Какой вклад внес Карл Роджерс в гуманистическую психологию и психотерапию?
2. Какие личностно-биографические особенности нашли свое отражение в созданном им направлении?
3. В чем согласен и в чем не согласен Карл Роджерс с психоаналитиками и бихевиористами?
4. Что такое клиент-центрированный подход?
5. Что такое энкаунтер-групп?

Цитаты и афоризмы

Многочисленные проблемы возникают, когда мы пытаемся оправдать ожидания других, вместо того, чтобы определить наши собственные.

Бытие самим собой не решает проблем. Оно просто открывает новый путь существования, в котором больше глубины и силы переживаний чувств, больше широты и разнообразия.

Человек «знает», что он на верном пути, задолго до того, как он будет «знать» каково действительно правильное решение.

Человек — это текущий процесс, а не застывшая, статичная сущность; это текущая река изменений, а не кусок твердого металла; это постоянно изменяющееся соцветие возможностей, а не застывшая сумма характеристик.

Возникает любопытный парадокс — когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь. Я думаю, этому научил меня опыт множества клиентов, равно как и мой собственный, а именно: мы не изменяемся до тех пор, пока безоговорочно не принимаем себя такими, каковы мы есть на самом деле. А затем перемена происходит как бы незаметно.

В психотерапии экзаменует сама жизнь.

Если я говорю, что «принимаю» вас, но ничего о вас не знаю, то на самом деле это — поверхностное принятие, и вы понимаете, что оно может измениться, если я по-настоящему вас узнаю.

Если я хочу способствовать личностному росту других в отношениях со мной, то должен расти сам; и хотя зачастую это болезненно, но очень обогащает.

Когда мы достигаем развилки и не знаем, какое направление выбрать, чтобы попасть в нужное место, тут-то мы и начинаем анализировать ситуацию. Мышление начинается именно в этот момент.

Фермер не может заставить росток развиваться и прорастать из семени, он может лишь создать такие условия для его роста, кото-

рые позволят семени проявить свои собственные скрытые возможности. Так же обстоит дело и с творчеством.

Я думаю, в нашей культуре все подвержены следующему штампу: «Каждый человек должен чувствовать, думать и верить так же, как я».

Иногда мне бывает трудно понять, кто больше нанес мне урона — мои «друзья» или мои враги.

Если ученый в какой-то степени пытается что-то доказать не себе, а кому-то еще (а я не раз допускал эту ошибку), значит, он использует науку для защиты от угрозы своей личности.

Когда человек живет с маской, не выражаемые им чувства копятся до тех пор, пока не достигнут какой-то критической точки; тогда они обычно вырываются наружу по какому-то весьма незначительному поводу.

Вот одно правило, которое оказалось полезным для меня самого: в любых продолжительных отношениях любые устойчивые чувства лучше открыто выражать, а не подавлять их.

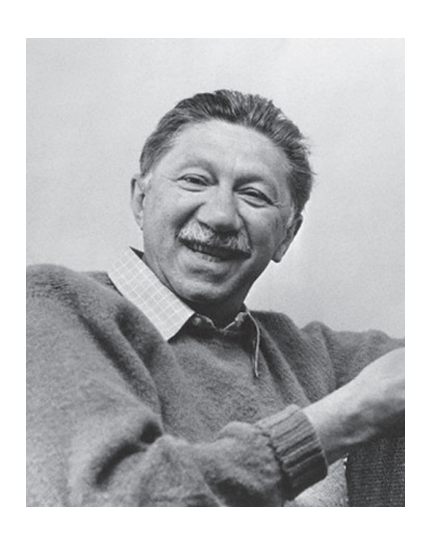
Список литературы

1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2003. 608 с.
3. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. Психология. М.: Рефл-бук: Ваклер, 1997.
4. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2008.
5. Markus H., Nurius, P. Possible selves // American Psychologist. 1986. Vol. 41 (9).
6. Rogers C. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework // Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context / Ed. S. Koch. New York: McGraw Hill, 1959.

Абрахам Маслоу

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ОСНОВЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Одним из «отцов» гуманистической психологии считается американский психолог и психотерапевт *Абрахам Маслоу* (1908—1970). Это был человек с интересной и трудной судьбой, разработавший свой подход в психологии на основе таких понятий, как *личностный рост и развитие*. Он в определенной мере противопоставил свои взгляды на активную творческую роль человека положениям психоаналитических и бихевиористских школ, фактически отрицавших силы духовного саморазвития человека.



Маслоу утверждал, что в человеке изначально заложены не только животные инстинкты, но и потребность в духовном самосовершенствовании, творчестве, бескорыстной любви и дружбе, стремление к альтруизму вплоть до самопожертвования и т.п. Безусловно, это подтверждает и его собственный жизненный опыт.

Абрахам Маслоу родился в многодетной еврейской семье, отношения в которой не отличались теплотой. К тому же он чувствовал себя и физически ущербным, щуплым, слабым, некрасивым, был замкнут и

нелюдим, предпочитая книги компании своих сверстников. Он настолько стеснялся своей непривлекательности, что старался садиться в пустые вагоны, чтобы никто его не рассматривал.

Его детство дает нам еще одно основание говорить, что Фрейд был не всегда прав, открыв Эдипов комплекс, согласно которому мальчики чувствуют латентную нежность или любовь к матери и подсознательную ревность к отцу. Сам Маслоу вспоминал: «Вся моя жизнь строилась на том, чтобы доказать матери, что я не такой никудышка, каким казался. И самой главной энергией была ненависть к ней». Надо сказать, что та ненависть, о которой говорит Абрахам Маслоу, была вполне обоснована жестокостью и нетерпимостью его матери. Случай, когда она размозжила о стену головы двум кошкам, которых сын принес поиграться в дом, конечно, не мог быть забыт ребенком. Когда она скончалась, Маслоу даже не пришел на похороны.

Свой комплекс неполноценности Абрахам старался компенсировать (по терминологии А. Адлера) спортом, но не смог добиться больших успехов, а физкультурники в то время в Америке были не в моде.

Но так как у человека всегда присутствует потребность любить кого-то, то за неимением лучшего объекта маленький Абрахам испытывал очень нежные чувства к своему отцу — пьянице, гуляке, дебоширу и ворчуну.

Закончив школу, чтобы сделать отцу приятное, Маслоу отправился изучать право, но вскоре заинтересовался психологией. И, как он сам говорил, первая лекция произвела на него удручающее впечатление своей сухой академичностью. Надо отметить, что с академизмом в изучении психологии столкнулся не только Абрахам Маслоу, и во многом благодаря именно этому мы теперь знаем множество выдающихся психологов и разработанных ими направлений психологии и психотерапии.

Психологическую тему для курсовой работы Маслоу выбрал под влиянием работ Уотсона. Ему понравился максимализм первых бихевиористов, веривших, что поведенческая психология сможет стать универсальным механизмом управления как индивидом, так и обществом. Но все оказалось не так просто, и Маслоу стал внимательно рассматри-

вать психоаналитические подходы, а также вырабатывать собственную стратегию по отношению к проблемам, ответы на которые он не мог найти ни у бихевиористов, ни у психоаналитиков.

В частности, он пытался найти научное объяснение высшим духовным проявлениям, экстатическим эмоциональным состояниям (он назовет их «вершинные (пиковые) переживания»), одним из которых оказалась его робкая любовь к своей кузине, неожиданно встретившая полную взаимность. Рано поженившись, они долго прожили в любви и согласии.

Решив стать профессиональным психологом, Маслоу поступает в Корнуэлльский университет. Там курс психологии читал ученик самого Вильгельма Вундта (основателя экспериментальной психологии), знаменитый структуралист Эдвард Титчене. Но Маслоу разочаровало знакомство с академической психологией: «Невыразимо скучно, ничего общего с реальным миром», — вспоминал он. И он вновь, но уже на профессиональном уровне обращается к психоанализу, в частности его интересуют проблемы сексуальности и их влияние на психологию. Он достаточно быстро становится настолько авторитетным специалистом по этой теме, что даже знаменитый сексолог Альфред Кинси приглашает к сотрудничеству, однако Маслоу отклоняет его предложения, считая научно недостоверными приводимые Кинси данные. Дело в том, что Кинси проводил исследования и опросы только тех, кто добровольно соглашался на это, тогда как большинство людей (болезненно относящихся к теме сексуальности) либо добровольно не соглашаются на такое обследование, либо не могут дать объективных ответов из-за механизмов защиты своего эго.

Так или иначе, но уже в начале своей профессиональной психологической деятельности Маслоу достаточно близко знакомится со многими выдающимися учеными и пользуется у них уважением.

В 1954 г. выходит его книга «Мотивация и личность», в которой впервые описывается знаменитая иерархия потребностей. Логически из нее вырастают и все последующие работы Маслоу по самоактуализации. Надо сказать, что сам термин «самоактуализация» использовал еще Карл Юнг. Близки к этому и такие понятия, как «стремление к превосходству» и «творческое Я» Альфреда Адлера.

В 1962 г. Маслоу выпускает труд «К психологии бытия». Здесь бытие понимается в высоком смысле, как у Фромма в его работе «Иметь или быть». Продолжение этой работы «Дальние пределы человеческой природы» было опубликовано посмертно в 1971 г.

Женившись на своей кузине, Маслоу переезжает в Винсконсин, затем в Нью-Йорк и попадает в общество таких великих людей, о встрече с которыми мог только мечтать. Это Карен Хорни, Эрик Эриксон и Макс Вертгеймер. Последний, в частности, произвел на него огромное впечатление, что проявилось позже, когда Абрахам Маслоу начал изучение выдающихся самоактуализирующихся людей, в том числе и Вертгеймера.

Маслоу писал: *«Я — не фрейдист и не антифрейдист, я не бихевиорист и не антибихевиорист. Я — антидоктринер. Я против того, что закрывает перед человеком двери и отрезает возможности».*

В 1951 г. Маслоу был назначен заведующим кафедры психологии в Брандейском университете в штате Массачусестс, он оставался на этом посту до 1961 г., а затем был там профессором психологии. В 1969 г. он ушел из университета и стал работать в благотворительном фонде У.П. Логлина в Менлоу-парк, штат Калифорния. Этот неакадемический пост давал ему полную свободу в удовлетворении его интереса к философии демократической политики, экономики и этики. Но в 1970 г. в возрасте 62 лет Маслоу умер от сердечного приступа, явившегося результатом хронического сердечного заболевания.

Маслоу был почетным членом ряда профессиональных авторитетных обществ. В качестве члена Американской психологической ассоциации он был президентом отделения личности и социальной психологии, а также отделения эстетики и был избран президентом всей Ассоциации на 1967—1968 гг.. Он также был редактором-основателем «Журнала гуманистической психологии» (Journal of Humanistic Psychology) и «Журнала трансперсональной психологии» (Journal of Transpersonal Psychology) и являлся консультирующим редактором многочисленных научных периодических изданий. Маслоу живо интересовался возрастной психологией и в конце своей жизни поддерживал Институт Исален в Калифорнии и другие группы, включенные в изучение потенциала человека.

Большинство книг Маслоу были написаны в течение последних 10 лет его жизни. Это такие труды, как «По направлению к психологии бытия» (1968); «Религии, ценности и вершинные переживания» (1964); «Эупсихея: дневник» (1965); «Психология науки: рекогносцировка» (1966); «Мотивация и личность» (1987, 3-е изд.) и «Новые измерения человеческой природы» (1971, сборник статей, ранее опубликованных Маслоу в различных психологических журналах). Том, составленный при участии его жены и названный «Памяти Абрахама Маслоу» (Abraham H. Maslow: A Memorial Volume), был опубликован посмертно в 1972 г. (4)

Маслоу в отличие от экзистенциалистов считал, что гуманистическая психология, не отрицает естественнонаучных (и даже механистических) подходов к изучению человека, а лишь дополняет их духовным (то есть собственно человеческим) измерением.

Теоретические положения гуманистического консультирования по А. Маслоу

Прежде чем более подробно рассмотреть теоретические положения гуманистической теории Абрахама Маслоу, выделим ее основные тезисы в подходе к природе человеческой сущности.

Индивид как единое целое

Одним из наиболее фундаментальных тезисов, лежащих в основе гуманистической позиции Маслоу, является то, что каждого человека нужно изучать как единое, уникальное, организованное целое. Маслоу чувствовал, что слишком долго психологи сосредоточивались на детальном анализе отдельных событий, пренебрегая тем, что пытались понять, а именно человеком в целом. Пользуясь избитой метафорой, психологи изучали деревья, а не лес. Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как *единое целое*, а не как набор дифференцированных частей, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм. Эта холистическая точка зрения, сформулированная в часто

цитируемом метком выражении гештальтпсихологии: «Целое — больше чем сумма его частей», с очевидностью проявляется во всех теоретических трудах Маслоу.

В теории Маслоу мотивация влияет на человека в целом, а не только на отдельные части его организма.

> *В хорошей теории нет такой реальности, как потребность желудка, рта, или гениталий. Есть только потребность индивидуума. Именно Джон Смит хочет есть, не желудок Джона Смита. Далее удовлетворение приходит ко всему индивидууму, а не к отдельным его частям. Пища удовлетворяет голод Джона Смита, а не голод его желудка... когда Джон Смит голоден, он голоден весь.* (4)

Для Маслоу центральной характеристикой личности является непременное единство и общность.

Неуместность экспериментов на животных

Сторонники гуманистической психологии признают глубокие различия между поведением человека и животных. Для них человек — нечто большее, чем просто животное; это совершенно особый вид живых существ. Такое суждение резко отличается от радикального бихевиоризма, который в большой степени полагается на исследование поведения животных (например, крыс и голубей) в разработке объяснения поведения человека. В отличие от бихевиористов, которые подчеркивают принадлежность людей к животному миру, Маслоу рассматривал человека как нечто отличное от других животных. Он полагал, что бихевиоризм и соответствующая ему философия «дегуманизировали» человека, трактуя его без малого как машину, составленную из цепочек условных и безусловных рефлексов. Поэтому изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те характеристики, которые присущи только человеку (например, идеалы, ценности, мужество, любовь, юмор, зависть, вина), а также, что не менее важно, те способности, которые он использует, чтобы создавать поэзию, музыку, науку и другие творения разума.

Внутренняя природа человека

Теория Фрейда недвусмысленно допускала, что люди находятся во власти бессознательных и иррациональных сил. Более того, Фрейд утверждал, что если не контролировать инстинктивные импульсы, то результатом будет уничтожение людьми других или себя. Справедлива или нет эта точка зрения, но Фрейд мало верил в добродетель человека и с пессимизмом размышлял о его судьбе. Те, кто придерживается гуманистических взглядов, утверждают, что *природа человека в сущности хороша* или по крайней мере нейтральна. Возможно, вы захотите оспорить эту точку зрения, если во время вечерней прогулки в парке на вас нападут грабители. Однако по Маслоу разрушительные силы в людях являются результатом фрустрации или неудовлетворенных основных потребностей, а не каких-то врожденных пороков. Он полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования. Именно такого оптимистичного и возвышенного взгляда на человечество Маслоу придерживался всю жизнь.

Творческий потенциал человека

Признание приоритета творческой стороны в человеке является, возможно, самой значительной особенностью концепции гуманистической психологии. Маслоу первым указал, что творчество является наиболее универсальной характеристикой людей, которых он изучал или наблюдал. Описывая ее как неотъемлемое свойство природы человека, Маслоу рассматривал творчество как черту, потенциально присущую всем людям от рождения. Это естественно: деревья дают листья, птицы летают, люди творят. Однако он также признавал, что большинство людей теряет это качество в результате «окультуривания» (чему во многом способствует официальное образование). К счастью, некоторые люди сохраняют свою свежую, наивную и непосредственную манеру смотреть на вещи или, если они находятся среди тех, кто потерял это качество, способны со временем восстановить его. По мнению Маслоу, так как способность к творчеству заложена в каждом из нас, оно не требует специальных талантов или способностей. Чтобы быть творческими, нам не нужно писать книги, сочинять музыку или

создавать живописные полотна. Сравнительно немногие люди делают это. Творчество — универсальная функция человека, которая ведет к любым формам самовыражения. Следовательно, например, могут быть творческие диск-жокеи, программисты, бизнесмены, продавцы, клерки и даже профессора колледжа!

Акцент на психическом здоровье

Маслоу утверждал, что ни один из психологических подходов, применявшихся для изучения поведения, не придавал должного значения функционированию здорового человека, его образу жизни или жизненным целям. В частности, он решительно критиковал поглощенность Фрейда изучением болезни, патологии и плохой адаптации. Маслоу считал, что психоаналитическая теория является однобокой, ей не хватает разносторонности, так как она основана на абнормальных или «больных» аспектах природы человека (то есть ее недостатках и несовершенствах) и игнорирует силу и добродетель индивида.

Чтобы исправить этот недостаток, Маслоу сконцентрировал внимание на психически *здоровом человеке* и понимании такого человека с иных позиций, чем сравнение его с психически больным. Он был убежден, что мы не можем понять психическое заболевание, пока не поймем психическое здоровье. Маслоу прямо заявлял, что изучение увечных, недоразвитых и нездоровых людей может дать в результате только «увечную» психологию. Он решительно настаивал на изучении самоактуализирующихся психически здоровых людей в качестве основы для более универсальной науки психологии. Следовательно, гуманистическая психология считает, что самосовершенствование является основной темой жизни человека — темой, которую нельзя выявить, изучая только людей с психическими нарушениями.

Гуманистически ориентированные труды Маслоу нашли понимание среди психологов в 1960-е и 1970-е годы. Для многих его подход, подчеркивающий изучение радости, любви, творчества, выбора и самореализации, оказался оптимистической альтернативой тому, что они рассматривали как механистические и дегуманизированные модели поведения человека. Хотя с тех пор популярность гуманистического

направления несколько снизилась, его влияние на основные тенденции развития психологии и теории личности все еще очевидно. Такие области, как консультирование, социальная работа, образование, уход за больными, управление в бизнесе и маркетинге, также подверглись влиянию идей психологов-гуманистов.

Мотивация: иерархия потребностей

Вопрос о мотивации, возможно, является наиболее важным во всей персонологии. Маслоу полагал, что люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Действительно, *мотивационные процессы* являются сердцевиной гуманистической теории личности. Маслоу описал человека как «желающее существо», которое редко достигает состояния полного, завершенного удовлетворения. Полное отсутствие желаний и потребностей, когда (и если) оно существует, в лучшем случае недолговечно. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилия человека. Когда человек удовлетворяет и ее, еще одна шумно требует удовлетворения. Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают.

Абрахамом Маслоу была разработана *концепция иерархии фундаментальных потребностей*. Маслоу предположил, что все потребности человека *врожденные*, или *инстинктоидные*, и что они организованы в иерархическую систему приоритета или доминирования. В соответствии с этой концепцией наши потребности последовательно развиваются от низших (физиологических) потребностей организма (в еде, сне, сексе и др.) до высших.

На рисунке 1 схематически представлена эта концепция иерархии потребностей в мотивации человека. Потребности в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности личного совершенствования.



Если говорить о низших потребностях, к которым относятся потребности в удовлетворении голода, жажды и др., то речь идет о базовых потребностях, без которых ни одно живое существо, в том числе и человек, просто не могут выжить. Это потребности, которые удовлетворяются на инстинктивном уровне и способствуют биологической форме выживания организма во внешней среде.

Если все потребности индивидуума не удовлетворены, если в организме доминируют физиологические позывы, то все остальные потребности могут даже не ощущаться человеком; в этом случае для характеристики такого человека достаточно будет сказать, что он голоден, ибо его сознание практически полностью захвачено голодом. В такой ситуации организм все свои силы и возможности направляет на утоление голода; структура и взаимодействие возможностей организма определяются одной-единственной целью. Его рецепторы и эффекторы, его ум, память, привычки — все превращается в инструмент утоления голода. Те способности организма,

которые не приближают его к желанной цели, до поры дремлют или отмирают. Желание писать стихи, приобрести автомобиль, интерес к родной истории, страсть к желтым ботинкам — все эти интересы и желания либо блекнут, либо пропадают вовсе. Человека, чувствующего смертельный голод, не заинтересует ничего, кроме еды. Он мечтает только о еде, он вспоминает только еду, он думает только о еде, он способен воспринять только вид еды и способен слушать только разговоры о еде, он реагирует только на еду, он жаждет только еды. Привычки и предпочтения, избирательность и привередливость, обычно сопровождающие физиологические позывы, придающие индивидуальную окраску пищевому и сексуальному поведению человека, настолько задавлены, заглушены, что в данном случае (но только в данном, конкретном случае) можно говорить о голом пищевом позыве и о чисто пищевом поведении, преследующем одну-единственную цель — цель избавления от чувства голода. (1)

Следующий уровень иерархии Маслоу — это проблемы безопасности. Этот уровень логически исходит из предыдущего. Удовлетворив базовые инстинкты, человек переходит на следующий уровень, который также способствует основной цели живого организма, а именно его выживанию. Сюда включены потребности в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос.

Таким образом, эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании. Хороший пример приводит Маслоу по поводу удовлетворения данной потребности у ребенка.

Потребность в безопасности у детей проявляется и в их тяге к постоянству, к упорядочению повседневной жизни. Ребенку явно больше по вкусу, когда окружающий его мир предсказуем, размерен, организован. Всякая несправедливость или проявление непоследовательности, непостоянства со стороны родителей вызывают у ребенка тревогу и беспокойство. В данном случае главную роль играет не столько несправедливость как таковая и даже не

боль, связанная с ней, сколько то обстоятельство, что несправедливость или непоследовательность заставляет ребенка ощутить непредсказуемость мира, его опасность, убеждает ребенка в том, что этому миру нельзя доверять. Маленькие дети чувствуют себя гораздо лучше в такой обстановке, которая, если уж и не абсолютно незыблема, то хотя бы предполагает некие твердые правила, в ситуации, которая в какой-то степени рутинна, в какой-то мере предсказуема, которая содержит в себе некие устои, на которые можно опереться не только в настоящем, но и в будущем. Вопреки расхожему мнению о том, что ребенок стремится к безграничной свободе, вседозволенности, детские психологи, педагоги и психотерапевты постоянно обнаруживают, что некие пределы, некие ограничения внутренне необходимы ребенку, что он нуждается в них, или, если сформулировать этот вывод более корректно, — ребенок предпочитает жить в упорядоченном и структурированном мире, его угнетает непредсказуемость. (1)

Следующий уровень, о котором пишет Маслоу, — это потребности в любви, близости, принятии. Наверно, нет в этом мире человека, для которого подобного рода состояния были бы неважны. Все мы социальные существа, и каждый из нас стремится к тому, чтобы не только получать подобного рода ресурсы, но и делиться ими с другими людьми. Именно такой обмен делает сильнее и богаче нас и окружающих нас людей.



После того как потребности физиологического уровня и потребности уровня безопасности достаточно удовлетворены, актуализируется потребность в любви, привязанности, принадлежности, и мотивационная спираль начинает новый виток. Человек как никогда

остро начинает ощущать нехватку друзей, отсутствие любимого, жены или детей. Он жаждет теплых, дружеских отношений, ему нужна социальная группа, которая обеспечила бы его такими отношениями, семья, которая приняла бы его как своего. Именно эта цель становится самой значимой и самой важной для человека, он может уже не помнить о том, что когда-то, когда он терпел нужду и был постоянно голоден, само понятие «любовь» не вызывало у него ничего, кроме презрительной усмешки. Теперь же он терзаем чувством одиночества, болезненно переживает свою отверженность, ищет свои корни, родственную душу, друга. (1)

Переход на следующий уровень иерархической таблицы Маслоу характеризуется такими потребностями, как признание, уважение и др. Что интересно, Маслоу выделил два понятия — это самоуважение и признание себя другими.

Каждый человек (за редкими исключениями, связанными с патологией) постоянно нуждается в признании, в устойчивой и, как правило, высокой оценке собственных достоинств, каждому из нас необходимы и уважение окружающих нас людей, и возможность уважать самого себя.

Потребности этого уровня подразделяются на два класса. В первый входят желания и стремления, связанные с понятием «достижение». Человеку необходимо ощущение собственного могущества, адекватности, компетентности, ему нужно чувство уверенности, независимости и свободы. Во второй класс потребностей мы включаем потребность в поддержании репутации или престижа (мы определяем эти понятия как уважение окружающих), потребность в завоевании статуса, внимания, признания, славы.

Вопрос об этих потребностях лишь косвенно поднимается в работах Альфреда Адлера и его последователей и почти не затрагивается в работах Зигмунда Фрейда. Однако сегодня психоаналитики и клинические психологи склонны придавать большее значение потребностям этого класса.

Удовлетворение потребности в оценке, уважении порождает у индивидуума чувство уверенности в себе, чувство собственной значимости, силы, адекватности, чувство, что он полезен и необходим в этом мире.

Неудовлетворенная потребность, напротив, вызывает у него чувство униженности, слабости, беспомощности, которые, в свою очередь, служат почвой для уныния, запускают компенсаторные и невротические механизмы. (1)

И последний уровень, о котором писал Маслоу, это уровень самоактуализации, а именно уровень, который по большей части делает человека человеком, личностью, индивидуумом. Уровень, в котором реализуются наши высшие предназначения и смыслы.

На самом деле люди хороши и добры, если их основные потребности (в любви и безопасности) удовлетворены... Дайте людям любовь и безопасность (ТО и ТО, а не одно без другого — примечание авторов), и тогда они будут давать любовь и безопасность другим, их поведение и их чувства будут более спокойными и надежными. <...>

Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней как в основании, и рушится без этого основания. Таким образом, большая часть человечества не может проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы. <...>

Жить на более высоком уровне потребностей означает большую биологическую активность, большую продолжительность жизни, меньше болезней, лучший сон, аппетит и т.д. <...>

Рост в иерархии возможен лишь потому, что «более высокие» вкусы лучше «низших», и потому, что удовлетворение «низких» потребностей надоедает. (4)

Маслоу охарактеризовал *самоактуализацию* как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности. Самоактуализироваться — значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала. Говоря словами Маслоу: «Музыканты должны играть музыку, художники должны рисовать, поэты должны сочинять стихи, если они, в

конце концов, хотят быть в мире с самими собой. Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе».

Самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведений искусства. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка — все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают; специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Именно на этом высшем уровне иерархии потребностей люди сильнее всего отличаются друг от друга.

Это очень важный вывод с социальной точки зрения для общества в целом. Нельзя надеяться на повышение культурного уровня и раскрытия творческого потенциала людей, не обеспеченных удовлетворением первоочередных потребностей.

Важен этот вывод и для психотерапевта, который, прежде чем начать работать с конкретным клиентом над проблемой его творческой самоактуализации, должен знать, насколько удовлетворены его низшие первоочередные потребности.

Однако при этом не следует забывать, что *высшие потребности* (в безопасности, любви, уважении и др.) тоже относятся не к «архитектурным излишествам», а к важнейшим фундаментальным потребностям, без удовлетворения которых личность не может получить нормального развития и самореализации.

Предпосылки для удовлетворения базовых потребностей

Можно назвать ряд социальных условий, необходимых для удовлетворения базовых потребностей; ненадлежащее исполнение этих условий может самым непосредственным образом воспрепятствовать удовлетворению базовых потребностей. В ряду этих условий можно назвать свободу слова, свободу выбора деятельности (то есть человек волен делать все, что захочет, лишь бы его действия не наносили вред другим людям), свободу самовыражения, право на исследовательскую активность и получение информации, право на самозащиту, а также

социальный уклад, характеризующийся справедливостью, честностью и порядком. Несоблюдение перечисленных условий, нарушение прав и свобод воспринимается человеком как личная угроза. Эти условия нельзя отнести к разряду конечных целей, но люди часто ставят их в один ряд с базовыми потребностями, которые имеют исключительное право на это гордое звание. Люди ожесточенно борются за эти права и свободы именно потому, что, лишившись их, они рискуют лишиться и возможности удовлетворения своих базовых потребностей. (1)

Маслоу уделяет много внимания противопоставлениям так называемых *дефицитарных (Deficiency*) *и бытийных (Being)* потребностей. Здесь, как и во многих других случаях, перевод с английского был осуществлен буквально (по словарю), а не по духу и поэтому нуждается в уточнении. Если термин *дефицитарный* хотя и не благозвучен на русском языке, то по крайней мере ясен (от слова дефицит) и подразумевает актуальные бытовые (а не бытийные, духовные) эгоистические потребности. А термин *бытийный* неудачен для русского читателя, так как близок к прилагательному «бытовой», а у Маслоу является как раз его противоположностью и подразумевает высокие духовные потребности и отношения. Дело в том, что среди многих значений английского слова *Being* Маслоу совершенно очевидно выбирает его толкование как Бытие в его высшем, можно сказать, евангельском смысле, т.е. божественную идею, близкую к христианской *Истине* (понимаемой как духовный организующий руководящий принцип жизни в ее мистическом до конца непознаваемом смысле) или *Дао* (по Лао Цзы). Поэтому не осуждая первых переводчиков Маслоу, которые добросовестно перевели «по букве», но не «по духу», будем помнить, что под термином *бытийный* Маслоу понимает не *бытовой*, а полную его противоположность — высший, духовный, *Истинный.*

Дефицитарные потребности

При отсутствии удовлетворения данных потребностей человек может заболеть. Если, к примеру, индивид не употребляет пищу или воду, то в конечном счете это приведет к истощению даже самый здоровый организм, и человек в итоге потеряет здоровье. И наоборот, если человек

хорошо питается, давая своему организму все необходимые ресурсы и витамины, это позволит ему избежать определенных серьезных заболеваний.

Если дефицитарная потребность не удовлетворена, человек выберет удовлетворение данной потребности, нежели потребности высшего порядка. Что будет приоритетом для измученного жаждой странника: напиться из родника или провести время с красивой женщиной? Ответ очевиден.

Мотивы удовлетворения дефицитарных потребностей неактивны или функционально отсутствуют у здорового человека (здоровые люди находятся в условиях достаточно благополучных, чтобы их поведение не сдерживалось постоянными поисками пищи).

Приведем несколько примеров отличия дефицитарных и бытийных потребностей.

Дефицитарная любовь (Deficiency love) — эгоистическая любовь, когда человек просто хочет что-то получить. Такая любовь основана на неудовлетворенной потребности в самоуважении, страхе одиночества и т.д. **Бытийная (истинная, высшая, духовная, христианская, даосская и т.д.) любовь (Being love)** — любовь к сущности другого существа. Эта любовь не носит собственнического характера; в ней есть истинное даосское отношение невмешательства, она предоставляет всему быть таким, какое оно есть, не стремясь что-то улучшать или изменять. Этот тип любви может способствовать вершинным переживаниям.

Дефицитарная мотивация (Deficiency motivation) — мотивация, истоки которой в фрустрированных потребностях, в чувстве неудовлетворенности. Сюда же относится и желание изменить существующее положение вещей. **Бытийная мотивация (Being motivation)** — стремление к самосовершенствованию или желание найти достойную цель (духовный рост или метамотивация). Хорошими примерами бытийной мотивации могут быть любопытство и игривость.

Дефицитарное познание (Deficiency cognition) — тип мышления и восприятия, ограничивающих возможности индивида правильно оценивать объекты, когда он видит в них только средство удовлетворить эгоистические потребности, особенно если эти потребности очень сильны.

Познание бытия (Being cognition) — мышление и восприятие мира, дающие возможность всесторонне рассмотреть и понять внешние объекты, оценить их подлинную значимость, а не только по отношению к чьим-то личным интересам. Познание бытия не поддается осуждению, сравнениям и оценкам. Основой отношения к бытию должно быть приятие того, что есть.

Бытийные ценности (Being values). Считается, что они есть у каждого индивида. Согласно Маслоу, наивысшие ценности существуют в самой человеческой природе. В список подобных ценностей входят *правда, красота, цельность, жизненная сила, совершенство, доброта, уникальность, простота, справедливость, богатство, порядок, трансцендентальность, необходимость, ненужность усилий (легкость достижения цели), игривость, завершенность и самодостаточность.*

Таким образом, дефицитарные потребности больше способствуют устранению неприятных условий, которые являются фрустрирующими для живого организма. Если же речь идет о мотивах роста, то скорее можно описать их как мотивы со знаком плюс, мотивы, которые обогащают и расширяют жизненный опыт человека, мотивы, которые актуализируют человеческий потенциал. Мотивы роста работают только тогда, когда полностью удовлетворены дефицитарные мотивы. Ярким примером может быть здание и фундамент: красивое, крепкое и прочное здание можно выстроить тогда и только тогда, когда будет построен прочный фундамент. Без первого второе не имеет смысла.

Бытийные потребности

Маслоу указывал на ряд метапотребностей, или бытийных ценностей, в описании мотивации самоактуализации людей. Рассматривая эти потребности роста, следует помнить, что хотя они представлены в очень абстрактной форме, в реальных жизненных ситуациях они довольно конкретны и специфичны. Далее, все метапотребности или метаценности тесно переплетены с отвергнутой потребностью самоактуализации. Например, адвокат может искать справедливость (честность, порядок, законность) в своей деятельности. Справедливость является конечной ценностью для него; он занят поисками справедливости, а не

престижа, власти или богатства просто потому, что любит преследовать недостижимую цель. Для другого человека доминирующей ценностью является истина; он может достичь значительных успехов, изучая, как вирусы атакуют биологическую защиту тела. Если он найдет лекарство от СПИДа, это может быть неожиданным побочным продуктом внутреннего стремления к совершенству, которое достигается только поисками истины.

Такими бытийными ценностями по Маслоу являются:

1) *целостность (единство, интеграция, стремление к однородности, взаимосвязанность, простота, организация, структура, дихотомия, трансцендентность, порядок);*
2) *совершенство (необходимость, справедливость, естественность, неизбежность, уместность, полнота, долженствование);*
3) *завершенность (конечность, окончательность, справедливость, свершенность («дело сделано»), судьба, рок);*
4) *справедливость (честность, порядок, законность, долженствование);*
5) *жизненность (процессуальность, не-омертвление, спонтанность, саморегуляция, полноценное функционирование);*
6) *полнота (дифференциация, сложность);*
7) *простота (истинность, обнаженность, сущностность, абстрактная, базовая, основная структура);*
8) *красота (правильность, форма, жизненность, простота, полнота, целостность, совершенство, завершенность, уникальность, истинность);*
9) *праведность (правота, желанность, долженствование, справедливость, благожелательность, честность);*
10) *уникальность (неповторимость, индивидуальность, несравненность, новизна);*
11) *непринужденность (легкость, отсутствие напряженности, излишнего рвения или трудностей, изящество, идеальное функционирование);*
12) *игра (веселье, радость, удовольствие, юмор, жизнерадостность, непринужденность);*

13) истинность, честность, реальность (обнаженность, простота, полнота, долженствование, красота, чистота и естественность, завершенность, существенность);

14) самодостаточность (самостоятельность, независимость, умение быть самим собой без участия других, самоопределение, умение подняться над окружающим миром, отстраненность, жизнь по своим собственным законам). (3)

Маслоу ввел очень интересное понятие метапатологии. Под этим термином он подразумевал болезни, которые возникают в результате неудовлетворения высших, или так называемых метапотребностей. Ниже мы приведем примеры метапаталогий.

Примеры метапатологий по Маслоу

Недоверие, цинизм, скептицизм.

Ненависть, антипатия, отвращение, расчет только на себя и для себя.

Вульгарность, нетерпеливость, отсутствие вкуса, бесцветность.

Дезинтеграция.

Утрата чувства собственного «Я» и индивидуальности, ощущение себя постоянно меняющимся и анонимным.

Безнадежность, нежелание чего-либо добиваться.

Гнев, цинизм, непризнание законов, тотальный эгоизм.

Мрачность, депрессия, угрюмость, отсутствие интереса к жизни, параноидное отсутствие чувства юмора.

Перекладывание ответственности на других.

Бессмысленность, отчаяние, утрата смысла жизни. (4)

Маслоу предположил, что многочисленные симптомы, связанные с накопительским и ориентированным на потребление, но несамодостаточным стилем жизни, свидетельствуют о метапатологиях. Это такие симптомы, как неспособность глубоко любить кого-нибудь; стремление жить только сегодняшним днем; нежелание видеть что-либо ценное и достойное в жизни; неумение ценить настойчивость в поисках личного совершенствования; неэтичное поведение. (4)

Как тут не вспомнить Эриха Фромма с его знаменитой книгой «Иметь или быть». Фром описывал два типа людей. Первый — это люди, которые ориентированы на накопление и потребление. Данный тип свойственен индустриальному миру, примером которого, по Фромму, была Америка 1960—1970-х годов. Второй тип — это люди, которые отдавали предпочтение развитию своего духовного Я, нежели накоплению богатства. Такие люди обычно не страдали от бессмысленности существования, отсутствия чувства собственного достоинства и жили согласно природе и природным законам развития человека.

Идя дальше, Маслоу ввел понятие дефицитарной и бытийной любви. Дефицитарная любовь — это то, что скорее отделяет нас от подлинного себя, других и мира. Если говорить о бытийной любви, то она не только объединяет нас с окружающими, но и раскрывает нам смысл нашего существования.

1. *Сознание радуется появлению бытийной любви и полноценно наслаждается ею. Поскольку такая любовь свободна от собственнических чувств и несет в себе скорее уважение, чем претензии, постольку она не может причинить какие бы то ни было огорчения и практически всегда доставляет радость.*
2. *Такая любовь не ведает пресыщения, ею можно наслаждаться бесконечно. Она, как правило, со временем только разгорается, а не затухает. Она изначально призвана радовать. Такая любовь — это цель, а не средство.*
3. *Связанные с бытийной любовью ощущения зачастую определяются как тождественные (и имеющие сходные последствия) эстетическому и мистическому ощущениям.*

4. Бытийная любовь оказывает очень глубокое терапевтическое и психологическое воздействие на всю личность. Сходное характерологическое воздействие оказывает относительно чистая от всяческих «примесей» любовь здоровой матери к своему ребенку или совершенная божественная любовь, описываемая некоторыми мистиками.

5. Бытийная любовь, вне всякого сомнения, является более насыщенным, более «возвышенным», более ценным субъективным ощущением, чем дефицитарная любовь (которую уже некогда испытали все те, кто теперь испытывает бытийную любовь). Об этом мне говорили мои респонденты старшего возраста, большинство из которых отмечали присутствие в их жизни в той или иной мере двоякого рода любви.

6. Дефицитарную любовь можно удовлетворить. Но вряд ли уместно говорить об удовлетворении в случае любви и преклонения перед тем в самой природе другого человека, что поистине достойно преклонения и любви — бытийной любви.

7. В бытийной любви присутствует крайне мало тревоги и враждебности. С практической точки зрения можно даже сказать, что они здесь вовсе отсутствуют. Разумеется, и здесь может присутствовать тревога за другого человека. Однако в дефицитарной любви всегда можно обнаружить известную толику тревоги и враждебности.

8. Бытийно любящие более независимы друг от друга, более самостоятельны, менее ревнивы и одержимы страхами, менее корыстны, более индивидуальны, менее заинтересованы и в то же время более расположены помогать друг другу в самоактуализации, больше гордятся успехами партнера, проявляя куда больше альтруизма, щедрости и заботы о другом человеке.

9. Бытийная любовь создает возможность для наиболее адекватного и глубокого восприятия другого человека. Она так же когнитивна, как эмоционально-волевая реакция, о чем я уже говорил. Это ее свойство настолько впечатляюще и так часто подтверждается последующим опытом общения с другим человеком, что я не только не могу согласиться с банальным утверждением,

что любовь, дескать, слепа, но все больше и больше склоняюсь к противоположной мысли о том, что именно отсутствие любви делает нас слепцами.

10. *И наконец, я могу сказать, что бытийная любовь неявным, но вполне верифицируемым образом творит партнера. Она дает ему представление о самом себе, позволяет ему примириться с самим собой, почувствовать, что он достоин любви. Все это создает предпосылки для его дальнейшего развития. И вот в чем вопрос: возможно ли без этого полноценное развитие человеческого существа?* (3)

Даже в кратких тезисах исследований Маслоу можно четко увидеть его гуманистическую направленность в отношении природы человека. Психоаналитики говорили о том, что человек подчиняется природе своих неосознаваемых инстинктов. Следом за ними поведенческие психологи описывали личность как систему заученных реакций. И только Маслоу и гуманистические психологи расширили понятия природы человека до высших потребностей, которые по-настоящему и отличают нас как людей от всех других живых существ, обитающих на земле.

Самоактуализированная личность

Если говорить о дальнейшем вкладе Маслоу в гуманистическую психологию, то невозможно не упомянуть его теорию самоактуализации. Интересно, задавался он вопросом, многие терапевты работают с неврозами, проблемами, травмами и психосоматическими болезнями клиента, а к чему они хотят прийти? Иными словами, что или кто есть психологически здоровая личность и что есть психологическое здоровье личности?

Маслоу и другие гуманистические психологи имели оптимистический взгляд на природу человека. Они не только подчеркивали врожденный потенциал позитивного и конструктивного роста, но также были глубоко уверены в реализации этого потенциала при благоприятных условиях окружения. Они также полагали, что большинство людей

находится в плену у различных обстоятельств, которые иногда мешают им совершенствоваться. Следовательно, если люди хотят самоактуализироваться, они должны переступить ограничения общества и свои дефицитарные потребности и признать свою ответственность за тот путь, который им необходимо пройти, чтобы стать тем, чем они способны стать. Эмпирическая проверка этой концепции природы человека очень незначительна, и то малое количество данных, что имеется на текущий момент, получено из собственных работ Маслоу, посвященных проблеме самоактуализации. (4)

Есть еще одно соображение, которое заставляет меня вынести на суд общественности результаты этого сугубо приватного исследования. Мне думается, что проблема психологического здоровья настолько актуальна сейчас, что любые предположения, любые гипотезы, любые данные, даже самые спорные, могут иметь огромную эвристическую ценность. В принципе, такого рода исследования очень сложны, сложны именно потому, что исследователю в этой области особенно сложно избежать влияния своих собственных взглядов, предубеждений и заблуждений. Но если и дальше ждать абсолютно точных, надежных, достоверных данных, то мы рискуем никогда не сдвинуться с мертвой точки.

Я убежден, что нам не остается ничего другого, как безбоязненно шагнуть в неизвестность, в полную темноту и на ощупь брести в ней, избирая то одно, то другое направление, пока в конце концов впереди не забрезжит свет. У нас есть только один выбор — либо тащиться, либо бездействовать, отказаться от исследования проблемы. Убедив себя подобными аргументами, я выношу на суд читателя результаты своего исследования, питая надежду, что они прольют некоторый свет на поставленную проблему, и приношу все необходимые извинения тем, кто озабочен в первую очередь проблемами валидности, надежности или репрезентативности. (1)

В данном исследовании психологом двигало не желание сделать определенный вклад в науку, не собственное тщеславие или желание

признания его трудов. Как писал сам Маслоу, на тот момент, когда он решился провести это исследование, он был одержим обычным жизненным интересом и любопытством, которое вело его к ответу на поставленный им же вопрос. Первыми испытуемыми были студенты колледжа городка, в котором Маслоу, Раскин и Фридмэн проводили свои исследования.

> *Исходное клиническое определение самоактуализирующейся личности, на базе которого мы отбирали испытуемых, состояло из позитивного и негативного критериев.*
>
> *В качестве негативного критерия мы избрали отсутствие неврозов, психозов, психопатических черт характера, а также выраженных невротических или психопатических тенденций. Каждый случай психосоматического заболевания исследовался нами отдельно — подробно и тщательно.*
>
> *Всегда, когда это было возможно, мы использовали тест Роршаха, но очень скоро поняли, что он больше подходит для выявления скрытой психопатологии, чем для диагностики здоровья. В качестве позитивного критерия мы приняли наличие признаков самоактуализации — этот набор симптомов до сих пор точно не определен.*
>
> *В самом общем виде мы определяли самоактуализирующегося человека как индивидуума, который в состоянии осуществлять свои таланты, способности, возможности. Самоактуализирующийся человек постоянно находится в процессе самоосуществления, глядя на него, хочется вспомнить призыв Ницше: «Так стань же тем, кем можешь стать!» Эти люди развивают или развили потенции, заложенные в их природе — как самобытные, никому более не присущие, так и общевидовые.* (1)

Позитивный критерий, о котором писал Маслоу, предполагал удовлетворение не только низших, но и высших потребностей. Маслоу уделял особое внимание тому, был ли человек уверен в себе, присутствовали ли в нем такие качества, как благородство, доброта, понимание, сострадание, желание прийти на помощь ближнему, пользовался ли

данный индивид уважением окружающих его людей, обладал ли философскими, религиозными и аксиологическими убеждениями.

В результате предварительного исследования, писал Маслоу, были отобраны четыре категории испытуемых:

A. Образцы самоактуализирующейся личности: семь очевидных и два условных примера самоактуализации (наши современники; обследованы клинически);

B. Два очевидных примера самоактуализации из живших в прошлом людей (Линкольн в последние годы его жизни и Томас Джефферсон);

C. Семь очень условных примеров самоактуализации известных людей и исторических личностей (Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Адамс, Уильям Джемс, Швейцер, Олдос Хаксли и Спиноза);

D. Примеры частичной самоактуализации: пять человек из числа наших современников, которые лишь частично соответствуют критериям самоактуализации, однако мы сочли возможным использовать их в нашем исследовании.

Потенциальные или предположительные примеры самоактуализации (примеры, использованные и исследованные другими учеными): Карвер, Юджин Дебс, Томас Эйкинс, Фриц Крейслер, Гете, Пабло Касальс, Мартин Бубер, Данило Дольчи, Артур Морган, Джон Ките, Дэйвид Хилберт, Артур Уоли, Дайсэцу Судзуки, Эдлай Стивенсон, Шолом-Алейхем, Роберт Браунинг, Ральф Уолд Эмерсон, Фредерик Дуглас, Иозеф Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбелл, Гарриет Табмен, Джордж Вашингтон, Карл Мюнзингер, Йозеф Гайдн, Камиль Писсарро, Эдвард Байбринг, Джордж Уильям Рассел, Пьер Ренуар, Генри Уодсуорт Лонфелло, Петр Кропоткин, Джон Альтгельд, Томас Мор, Эдуар Беллами, Бенджамин Франклин, Джон Маир, Уолт Уитмен. (1)

В результате такого анализа Абрахам Маслоу выделил следующие характеристики людей, которых он назвал *самоактуализирующимися*. Несмотря на многие индивидуальные различия, всем им оказались свойственны следующие черты.

Эффективное (действенное) восприятие реальности и более комфортное отношение к ней

По ходу исследования я все больше убеждался в том, что такого рода эффективность восприятия, обнаруженную поначалу только в сфере взаимоотношений с людьми, нужно понимать гораздо шире. Она распространяется на очень многие аспекты реальности — практически на все исследованные нами. Живопись, музыка, интеллектуальные и научные проблемы, политические и общественные события — в любой сфере жизни эти люди умели мгновенно разглядеть скрытую сущность явлений, обычно остававшуюся незамеченной другими людьми. Их прогнозы, каких бы сфер жизни они ни касались и на сколь бы скудные факты ни опирались, очень часто оказывались верными.

Мы склонны понимать это так, что самоактуализирующийся человек отталкивается в своих суждениях от фактов, а не от личных пессимистических или оптимистических установок, желаний, страхов, надежд и тревог. (1)

Но это еще не все.

Более высокое качество взаимодействия с реальностью, писал Маслоу, проявляется у этих людей и в том, что им не составляет труда отличить оригинальное от банального, конкретное от абстрактного, идеографическое от рубрифицированного.

Они предпочитают жить в реальном мире, им не по нраву искусственно создаваемые миры абстракций, выхолощенных понятий, умозрительных представлений и стереотипов, миры, в которых пожизненно поселяется большинство наших современников. Самоактуализирующемуся человеку явно больше по душе иметь дело с тем, что находится у него под рукой, с реальными событиями и явлениями, а не со своими собственными желаниями, надеждами и страхами, не с предубеждениями и предрассудками окружения. «Наивное восприятие» — так охарактеризовал эту способность Герберт Рид.

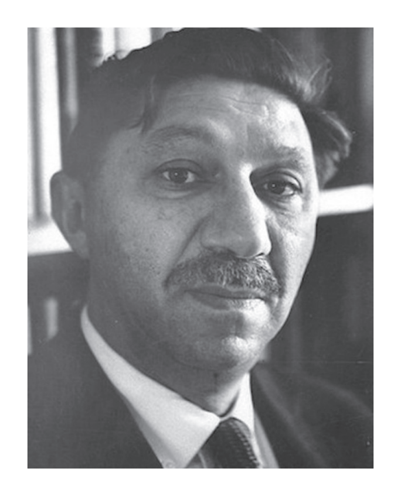
Исключительно многообещающей кажется мне еще одна особенность самоактуализирующихся людей — их отношение к неизвестному.

Исследование этой особенности может стать своего рода мостом, соединяющим академический и клинический разделы психологического знания. Здоровых, самоактуализирующихся людей не страшит неизвестность, неопределенность не пугает их так, как пугает среднестатистического человека. Они относятся к ней совершенно спокойно, не видят в ней угрозы или опасности для себя. Наоборот, все неизвестное, неструктурированное притягивает и манит их. Они не только не боятся неизведанного, но приветствуют его. Очень показательно в этом смысле заявление Эйнштейна: «Самое прекрасное в мире — это тайна. Она источник искусства и науки». (1)

Реальное и позитивное принятие себя, других и окружающего мира

Самоактуализирующаяся личность принимает свою сущность, писал Маслоу, далеко не всегда идеальную, со всеми присущими ей изъянами и недостатками.

Говоря об этом, я вовсе не имею в виду, что ему свойственно самодовольство и самолюбование, что он абсолютно удовлетворен собой. Я хочу сказать, что он умеет сосуществовать со своими слабостями, принимает свою греховность и порочность, умеет относиться к ним так же просто, как мы относимся к природе. Ведь мы же не сетуем на то, что вода мокрая, что камни тяжелые, а деревья по осени желтеют. Как ребенок смотрит на мир наивными, широко распахнутыми глазами, ничего не ожидая и не требуя от него, не критикуя и не оспаривая его, просто наблюдая то, что предстает его взору, точно так же самоактуализирующийся человек воспринимает свою человеческую природу, природу Других людей. Это, конечно же, не тот тип смирения, который исповедуется на Востоке, хотя и смирение свойственно этим людям — особенно когда они оказываются перед лицом тяжелой болезни и смерти.



С наибольшей очевидностью эта способность к полному приятию обнаруживает себя на самом низком уровне потребностей, на так называемом животном уровне. Самоактуализирующегося человека можно назвать крепким, здоровым животным. Ничто человеческое не чуждо ему, и он не будет испытывать вины или стыда по поводу своих позывов. У него хороший аппетит, крепкий сон, он умеет получать удовольствие от секса и других физиологических влечений. Его приятие распространяется не только на эти, низшие потребности, но и на потребности других уровней — на потребности в безопасности, любви, принадлежности, самоуважении. Все побуждения и импульсы, присущие нормальному человеку, самоактуализирующиеся люди считают естественными и заслуживающими удовлетворения, они понимают, что так распорядилась природа, они не пытаются оспорить ее произвол или навязать ей угодный им порядок вещей. Естественным продолжением способности к приятию становится пониженная способность к отвращению, — неприятные моменты, связанные с приготовлением пищи, телесные выделения и запахи, физиологические функции не вызывают у них того отвращения, которым обычно реагирует средний человек и тем более невротик.

Этой же способностью к приятию объясняется, вероятно, и тот факт, что самоактуализирующимся людям чужда всякая поза, что они терпеть не могут позеров. Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление — все эти качества совершенно не свойственны им. Они не хотят казаться лучше, чем они есть, им это не сложно уже потому, что они умеют мириться со своими недостатками, а по мере самоактуализации и особенно на склоне жизненного пути привыкают относиться к ним уже не как к недостаткам, а как ко вполне нейтральным личностным характеристикам. (1)

Спонтанность, простота, естественность

Как тут не упомянуть социальные роли, к которым мы так привыкли. Роль учителя, друга или подруги, профессионала и хорошего парня, вечно недовольного или скряги и многие другие. Большинству людей это кажется естественным — быть тем или иным человеком. И в чем-то это правда. Мы привыкли к социальным ролям и маскам, и порой нам сложно отличить, где мы естественны, где мы являемся самими собой по сути, а где уходим от своей природы вследствие того, что нас так научили и мы уже к этому привыкли. И если человеку задать вопрос о том, а какой ты настоящий, какой ты подлинный, то скорее всего мало кто сможет на это ответить быстро, четко и понятно. Что касается самоактуализированных людей, то они не носят маски и роли. Они вне зависимости от ситуации являются самими собой, по сути. Они знают, что ситуация может меняться, но их суть остается неизменной вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире.

Самоактуализирующихся людей можно охарактеризовать как достаточно спонтанных в своем поведении и как предельно спонтанных в своей внутренней жизни, в своих мыслях, побуждениях, желаниях и т.п. Они ведут себя просто и естественно, не пытаясь произвести впечатления на окружающих. Это не означает, что их поведение неконвенционально, что оно идет вразрез с условностями и традициями. Если бы мы взялись подсчитать, как часто самоактуализирующийся человек позволяет себе быть неконвенциональным в поведении, то поверьте, этот показатель был бы не слишком высок. Его нетрадиционность — это не внешняя черта, а глубинная, сущностная характеристика: здоровый человек неконвенционален, спонтанен, естествен скорее и главным образом в своих побуждениях и мыслях, чем в поведении. Он отчетливо осознает, что мир, в котором он живет, полон условностей, что этот мир просто не в состоянии понять и принять его спонтанность.

Он не хочет обижать окружающих его людей, он не имеет желания оспаривать принятые ими нормы поведения и потому с добродушной усмешкой и со всем возможным изяществом подчиняется установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь доро-

гим сердцу каждого обывателя. Мне вспоминается, как одному из таких людей присудили премию, над которой он всегда смеялся, и он, не желая делать из мухи слона и обижать людей, хотевших порадовать его, с благодарностью принял эту награду.

Естественным следствием этой характеристики здорового человека или естественной сопутствующей характеристикой служит их независимость в нравственных убеждениях; их моральные принципы в большей мере отражают присущее им своеобразие, чем принятые в обществе этические нормы.

Не слишком вдумчивый наблюдатель может счесть таких людей аморальными, поскольку они не только склонны пренебрегать условностями, но и могут даже, если того требует ситуация, пойти вразрез предписаниям и нормам. Однако этот наблюдатель будет в корне не прав. Напротив, эти люди — высокоморальны, высоконравственны, хотя их моральные принципы не всегда совпадают с общепринятыми. Именно такого рода наблюдения приводят меня к убежденности в том, что так называемое этическое поведение среднестатистического человека настолько конвенционально, что это скорее конвенциональное поведение, нежели по-настоящему этическое, такого рода поведение не основывается на внутренних убеждениях и принципах, это не более чем бездумное следование общепринятым нормам. (1)

Центрированность на задаче

Так Маслоу характеризовал служение чему-то важному, что есть в жизни самоактуализированного человека. Ну как тут ни привести пример матери Терезы, которая посвятила всю свою жизнь служению людям, особенно из бедных слоев общества. Говоря словами Маслоу, это призвание, с которым тесно связан самоактуализированный человек.

Мы выявили еще одну особенность исследованных нами людей. Я говорю о присущей им сосредоточенности на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то я бы предложил назвать ее служением в противоположность эгоцентрическим тенденциям. В отличие от неуверенных, тревожных

людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию, этих людей мало беспокоят личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии.

Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься. Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о «любимом» деле. Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей — всего человечества, своих сограждан или же о благе близких и дорогих им людей. За небольшим исключением, практически у всех наших испытуемых мы отметили одну характерную особенность.

Эти люди склонны к размышлениям об основополагающих проблемах человеческого бытия, они задаются теми вечными, фундаментальными вопросами, которые мы называем философскими или нравственными. Можно сказать, что они живут в глобальной системе координат. В частном они умеют видеть общее, и никакие, даже самые яркие частные проявления не скроют от них общей картины. В основе их системы координат или системы ценностей никогда не лежит местечковый патриотизм, как правило, в ней отражен опыт всей истории развития человечества, она отвечает не сиюминутным запросам, не социальному заказу, а требованиям эпохи. Одним словом, эти люди в каком-то смысле, несомненно, философы, хотя их философия не обязательно наукообразна, иногда это то, что можно назвать житейской философией. (1)

Отстраненность, потребность в уединении

Скорее всего мало людей в современном обществе придадут ценность такому понятию, как одиночество. Кого-то одиночество страшит, кто-то скажет, что он больше предпочтет интересную компанию

друзей, нежели быть наедине с собой, кто-то найдет в этом бессмысленность. Зачем, скажет он, сидеть одному, когда мир предоставляет столько возможностей. В наше время люди в большей степени ориентированы на достижения, социальные контакты, внешние связи, нежели на потребность контакта со своим внутренним Я. И речь тут идет не о том, чтобы бросить все и уйти в аскезу одиночества. Скорее всего современный человек не знает, как превратить одиночество в нечто важное, полезное и ценное для самого себя. В противовес современному человеку самоактуализированные люди знали, что в одиночестве они могут получить то, что не даст ни один социальный контакт.

> *Обо всех моих испытуемых можно сказать, что они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, я готов поклясться, что они любят одиночество или по крайней мере относятся к нему с гораздо большей симпатией, чем среднестатистический человек. Часто именно благодаря тому, что одиночество не страшит их, этим людям удается сохранить хладнокровие в пылу битвы, они не хватаются за оружие, не поддаются страстям, им чужды хлопоты и заботы обывателя. Им не составляет труда быть отстраненными, сдержанными, спокойными и безмятежными, неудачи и поражения не вызывают у них естественного для менее здоровых людей всплеска эмоций. Даже в самых унизительных ситуациях и даже в окружении самых недостойных людей они умеют сохранять благородство и гордость, и эта способность, вероятнее всего, была бы невозможна, если бы у них не было своего собственного мнения о ситуации, если бы они во всем полагались на чувства и мнения других людей. В некоторых ситуациях эта отстраненная сдержанность может перерасти себя и перейти в суровое, холодное отчуждение.* (1)

В некотором случае отчужденность самоактуализированного человека позволяет ему быть, с одной стороны, эмоционально дистанцированным от социальных ролей и масок, а с другой стороны, быть в глубоком контакте со своей подлинной сутью.

Отстраненность самоактуализирующегося человека может стать причиной затруднений в его общении с обычными, «нормальными» людьми, которые склонны интерпретировать его отстраненность как холодность, снобизм, недружелюбие или даже враждебность. Это понятно, особенно если вспомнить, что расхожее представление о дружбе предполагает в ней некую взаимозависимость, отношения, обеспечивающие человеку поддержку, сочувствие, одобрение, участие, тепло. Если понимать дружбу именно так, то, пожалуй, можно сказать, что самоактуализирующийся человек не нуждается в друзьях. В нашей культуре залогом дружбы служит потребность партнеров друг в друге, и очевидно, что средний человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализирующегося человека, — ведь тот никогда не положит на алтарь дружбы свою независимость, никогда не пожертвует ради друга своей самостоятельностью. (1)

Самостоятельность. Независимость от культуры и среды. Воля и активность

Очень важное качество самоактуализированного человека — способность опираться на свою внутреннюю природу, прислушаться к внутренним потребностям и следовать им. Что же хараетеризует современного человека? Именно зависимость от внешних факторов, от того, что диктует, внушает внешняя среда, и подчас строгое подчинение им. Мода, реклама, что такое хорошо и плохо, социальные нормы и правила и многое другое неотъемлемым образом становятся второй натурой человека, живущего в современном мире. И жаль, что за всем этим человек теряет себя, теряет контакт со своими подлинными потребностями. Ведь именно в душе находится обычно то, что мы пытаемся найти вовне.

Для того чтобы испытать истинное счастье, им не нужны другие люди; напротив, другие могут даже мешать им, могут стать препятствием на пути развития. Источники удовлетворения самоактуализирующегося человека интраиндивидуальны и никак не опосредованы социумом. Эти люди достаточно сильны, чтобы не зави-

сеть от мнения других людей; они не ищут одобрения, похвалы, не ищут даже любви. Признание, популярность, слава, почести, любовь — несущественны для них; все эти вещи не идут ни в какое сравнение с гложущей их потребностью в саморазвитии, с неутолимым стремлением к внутреннему росту. Однако, несмотря на все вышесказанное, мы ни на секунду не должны забывать о том, что самая верная, хотя и не единственная, дорога, ведущая к такого рода самостоятельности, к свободе от любви и уважения, — это полное удовлетворение потребностей в любви и уважении. (1)

Свежий взгляд на вещи

В психологии есть такое понятие, как проекция. Проекция — механизм психологической защиты, который не позволяет видеть мир объективно. Если представить себе зеленое стекло, которое будет помещено перед глазами человека, то скорее всего весь мир для него будет казаться зеленым. Обиды, предрассудки, неудачи прошлого опыта, травмы, потери и многое из того, что мы выносим из нашего опыта, накладывается на объективность восприятия текущей ситуации. И современный человек становится похож на путника, который идет затылком вперед, все время глядя назад. А когда разворачивается вперед, то смотрит на мир через розовые или серые очки. И тогда способность насладиться моментом здесь и сейчас уходит. Чувства радости нового, счастья, удивления от новых впечатлений, проживание жизни во всей ее полноте становится недоступным для современного человека.

Самоактуализирующиеся люди обладают удивительной способностью радоваться жизни. Их восприятие свежо и наивно. Они не устают удивляться, поражаться, испытывать восторг и трепет перед многочисленными и разнообразными проявлениями жизни, к которым обычный человек давно привык, которых он даже не замечает. Для такого человека закат солнца, пусть даже он видит его в сотый раз, будет так же прекрасен, как и в тот день, когда он увидел его впервые; любой цветок, любой ребенок может захватить его внимание, может предстать перед ним как чудо природы, пусть даже он перевидал на своем веку тысячи цветов и сотни детей.

Ощущение великого счастья, огромной удачи, благоволения судьбы не покидает его даже спустя тридцать лет после свадьбы; его шестидесятилетняя жена кажется ему такой же красивой, как и сорок лет назад. Даже повседневность становится для него источником радости и возбуждения, любое мгновение жизни может подарить ему восторг. Разумеется, это не означает, что они постоянно пребывают в экстатическом состоянии или прилагают осознанные усилия, чтобы добиться этого; столь интенсивные чувства они испытывают лишь время от времени, и эти чувства настигают их внезапно. Человек может десяток раз переправиться через реку, а в одиннадцатый раз к нему вдруг возвращается то чувство трепетного восторга, которое он испытал, впервые увидев живописный ландшафт, открывшийся ему с парома. Люди, которых я обследовал, умеют ценить прекрасное, хотя прекрасное каждый из них понимает по-своему. Для одних источником красоты становится природа, другие обожают детей, третьи получают наслаждение от музыки; но всех их объединяет одно — они черпают вдохновение, восторг и силу в базовых, основополагающих ценностях жизни. Так, например, никто из них не исповедовался мне в том, что испытал восторг от посещения ночного клуба или вечеринки, никто не назвал в качестве источника вдохновения деньги. (1)

Мистические и высшие переживания

Одна из способностей, которая открывается самоактуализированному человеку, это способность высших переживаний. Мистический опыт, чувства восторга, радости, ощущение бытийственности — все это доступно им. Наверно, будет сложно представить обычному человеку, который погружен в рутину повседневности, что это за чувства. Но если посмотреть глубже, то природа очень мудра. То, что современный человек пытается найти в материальных и чувственных вещах, на самом деле находится в нем самом. Чтобы это обнаружить, ему нужно расширить горизонты своей личности и понять, что ощущение яркости бытия находиться постоянно рядом, в нем самом, нужно лишь впустить его в свою душу.

Восторг, о котором мы говорили в предыдущем разделе, иногда бывает настолько мощным, пронзительным и всеохватывающим, что его можно назвать мистическим переживанием. Я впервые заинтересовался этим вопросом после общения с некоторыми из моих испытуемых. Когда эти люди рассказывали мне о своих переживаниях, сопровождающих оргазм, у меня поначалу возникало чувство, что я где-то когда-то слышал нечто подобное. Позже я вспомнил, где мне приходилось сталкиваться с очень похожими описаниями — в книгах, описывающих опыты мистического переживания.

И в том, и в другом случае речь шла о бескрайних горизонтах, открывающихся взору, о внезапном ощущении абсолютного всемогущества, а одновременно с тем и полной ничтожности, беспощадной беспомощности, о чувстве экстаза, восторга, благоговейного трепета, об утрате ориентации во времени и пространстве и наконец о пронзительном ощущении важности происходящего, о чувстве духовного перерождения, личностной трансформации. И те, и другие переживания порой настолько сильны, что в корне изменяют жизнь человека.

Однако считаю нужным сразу же оговориться, что не стоит искать в этих переживаниях следы божественного промысла или влияние каких-то сверхъестественных сил, пусть даже многие тысячи лет своей истории человек связывал воедино мистическое и божественное. Эти переживания имеют под собой естественную природу, они могут быть изучены с помощью научных методов, и потому я предлагаю более нейтральное определение им — «высшие переживания». (1)

Чувство сопричастности с другими

Сопричастность другим, ощущение МЫ и одновременное сохранение своей индивидуальности — еще одна особенность самоактуализированного человека.

Самоактуализирующегося человека отличает глубочайшее чувство отождествления с человечеством, симпатия и любовь к людям, хотя эти самые люди могут и раздражать его, и вызывать его гнев. Можно ска-

зать, что самоактуализирующийся человек ощущает себя членом большой семьи, воспринимает людей как своих братьев. Именно потому, что он любит их, недостатки и глупость огорчают его, а порой даже выводят из себя. Но он прощает им их слабости, потому что других братьев у него нет.

Это чувство отождествления с человечеством не выражается явно, осязаемо, порой его можно «проморгать». Но самоактуализирующегося человека нельзя мерить одной меркой с обычными людьми, — в своих мыслях, побуждениях, эмоциях, поведении он коренным образом отличается от них. Я уже говорил, что порой он чувствует себя чужестранцем, пришельцем, странником в окружении «нормальных» людей. Мало кто способен понять его, хотя он, как правило, не обделен любовью и уважением. Несмотря на внешнюю холодность, несмотря на отстраненность, он глубоко переживает за окружающих его людей, их слабости и пороки печалят его, а иногда даже повергают в отчаяние. Он остро чувствует свою принадлежность к человеческому роду, свое родство с людьми, с этими слабыми, несовершенными созданиями, которых он мог бы презирать, а вместо этого он относится к ним снисходительно, осознавая, что они просто не умеют делать того, что умеет он, не умеют понять тех вещей, которые понятны ему, не умеют увидеть истину, которая так очевидна для него. Такое отношение к людям Альфред Адлер называл братским. (1)

Межличностные отношения

Если в самых общих чертах обрисовать отношения самоактуализирующегося человека с близкими ему людьми, то можно сказать, что они гораздо глубже, чем отношения обычного взрослого человека. Самоактуализирующийся человек склонен полностью забыть о себе, о своих нуждах, он сливается с близким ему человеком, растворяется в нем, становится его частью. Его интимные отношения служат примером абсолютного, предельного отождествления. Однако одним из непременных условий таких отношений служит соответствие партнера. По

наблюдениям Маслоу, сблизиться с самоактуализирующимся человеком могут только здоровые люди, люди, приблизившиеся к самоактуализации. Если же мы вспомним, что таких людей относительно немного, то, пожалуй, стоит сделать вывод о разборчивости самоактуализирующегося человека в его взаимоотношениях с людьми.

Во взаимоотношениях самоактуализирующегося человека с близкими ему людьми нет места слащавости, сюсюканью и «телячьим» нежностям. Он может быть жестким и даже резким по отношению к своим близким, если они заслуживают того; особенное неприятие вызывают у него напыщенность, самодовольство, претенциозность. Но в повседневном общении самоактуализирующиеся люди, даже имея дело с неприятными им людьми, не считают нужным демонстрировать свою неблагосклонность. Один из моих испытуемых сказал по этому поводу примерно следующее: «В конце концов человек несовершенен. Но ведь он может достичь совершенства. Он делает глупости, а потом мучается и страдает, не понимая, почему его добрые намерения завели его не туда. Он расплачивается за свою глупость своим собственным несчастьем. Его можно только пожалеть».

Однако если самоактуализирующийся человек иногда бывает враждебным и нетерпимым, то его враждебность всегда обоснована и всегда служит благу ближнего. (1)

Демократичность

Пожалуй, можно предположить, что именно демократичность лежит в основе такой особенности самоактуализирующихся людей, как их готовность к обучению. Они не боятся показаться несведущими, они готовы учиться у всякого, кто может открыть им что-то новое. Они не стремятся во что бы то ни стало доказать собеседнику свое превосходство, они не щеголяют эрудицией, не пытаются произвести впечатление своим высоким статусом или жизненным опытом. Пожалуй, можно даже сказать, что они не прочь признать свою незначительность. Каждый из них отдает себе отчет в том, сколь малы его познания в срав-

нении с тем, что он *мог бы* знать, с тем, что известно другим людям. С искренним пиететом они относятся к людям, которые знают больше них или умеют делать что-то такое, чего не умеют они. Они готовы восхищаться мастерством столяра, сапожника, шофера — любой мастер своего дела может рассчитывать на их уважение и даже на восторг.

Эта демократичность не имеет ничего общего с неразборчивостью, со слепой уравниловкой. Самоактуализирующийся человек прекрасно знает цену разным способностям и разным людям. В дружбе он очень даже разборчив, его друзья, как правило, — из числа элиты, но их элитарность определяется не породой, не происхождением, не цветом кожи, титулом или общественным положением, а исключительно характером, способностями и талантами.

Демократичность самоактуализирующихся людей проявляется еще в одном присущем им качестве, и это качество, хотя и не столь очевидно, служит, на мой взгляд, абсолютной формой выражения рассматриваемой характеристики. Самоактуализирующиеся люди с уважением относятся ко всякому человеку. В любом человеке, будь это подзаборный пьянчуга, преступник, закоренелый подлец, они видят человека. Это не значит, что им неведомы понятия «добро» и «зло», напротив, их представления о добре и зле совершенно четкие и однозначные, они твердо знают, «что такое хорошо и что такое плохо». Оказавшись лицом к лицу со злом, они не прячутся за сомнениями, не демонстрируют ложное великодушие, но смело вступают в единоборство с ним. (1)

Разъединение средств и целей, различение добра и зла

В поведении самоактуализирующихся людей четко проявляется их умение отличать средство от цели. Можно было бы сказать, что эти люди ориентированы на цель, что средства не имеют для них большого значения и всегда подчинены цели. Но это заявление толкает нас к слишком простому пониманию проблемы, в некоторых деталях искажает истину. Дело в том, что самоактуализирующиеся люди часто очень своеобразно понимают саму цель,

их поступки зачастую нацелены не на достижение какого-то конкретного результата, хотя и он в конце концов не безразличен им. Как правило, причины их поступков кроются в самой деятельности и в переживаниях, связанных с этой деятельностью. Они умеют получать удовольствие от самого процесса, умеют чувствовать самоценность деятельности, и она важна для них не меньше, а быть может, и больше, чем результат. Они устремлены к цели, но и дорога любопытна им. Путешествие так же приятно для них, как и момент прибытия. Даже самая обыденная, самая рутинная работа в их руках становится веселой игрой, способом самовыражения. Этим они похожи на детей, как, впрочем, и многим другим. Вертхаймер заметил как-то, что дети настолько креативны, что способны привнести смысл в любую рутинную, механическую деятельность, такую, например, как перекладывание книг с одного стеллажа на другой, и превратить ее в веселую, забавную игру. (1)

Философское чувство юмора

Своеобразное чувство юмора — одна из основных характеристик самоактуализирующихся людей, которую мне удалось обнаружить, оно было присуще абсолютно всем моим испытуемым. Вам не удастся заставить этих людей улыбнуться в ответ на плоскую шутку, на то, что кажется смешным обычному человеку. Злобные, обидные или пошлые шутки нисколько не позабавят их. Им по нраву юмор мягкий, философичный, юмор, который можно назвать **сущностным** *юмором. В их шутках всегда заметен легкий оттенок грусти, их юмор нацелен на глупость, недостатки, претенциозность, их забавляет высокомерие человека, возомнившего себя венцом творения и «пупом Земли», забывшего, сколь ничтожно малое место отведено ему в универсуме. Самоактуализирующийся человек способен к самоиронии, однако она никогда не перерастает в мазохизм или в шутовство. За образец такого чувства юмора можно принять чувство юмора Линкольна. Я уверен, что Линкольн ни разу не позволил себе оскорбительной или унизительной шутки.* <...>

Философичный юмор самоактуализирующегося человека может вызвать улыбку, но не гомерический хохот, он порожден ситуацией и вплетен в ее канву, он неотделим от нее, он естествен и спонтанен, его нельзя запланировать или повторить. Неудивительно, что среднестатистический человек, чье чувство юмора не столь утонченно, привыкший хохотать до упаду, до колик в животе, воспринимает этих людей как чересчур серьезных.

Чувство юмора этих людей объемлет собой самые разные аспекты человеческого бытия и проявляет себя в самых разных формах. Можно сказать, что юмор пронизывает само восприятие жизни этих людей. Тщеславие, гордыня, стремление к успеху, суета, амбиции, борьба — все человеческие недостатки могут показаться им забавными и комичными. (1)

Креативность

Креативность — универсальная характеристика всех самоактуализирующихся людей. У каждого из моих испытуемых я обнаруживал ту или иную форму креативности, которую можно назвать оригинальностью, изобретательностью или творческой жилкой. Креативность самоактуализирующихся людей имеет ряд специфических особенностей. В полной мере оценить все своеобразие творческих способностей этих людей можно только в контексте других их особенностей, о которых речь пойдет ниже. Креативность этих людей — это не креативность Моцарта, это не гениальность, не специфический дар. Гениальность практически не связана с личностными качествами гения, она непостижима. Глядя на гения, нам остается только констатировать, что он наделен гениальностью, что она свойственна ему от рождения. Способности такого качества не нуждаются в поддержке психического здоровья, и потому мы не станем их рассматривать. Креативность самоактуализирующегося человека сродни креативности ребенка, еще не испорченного влиянием культуры.

Креативность не ищет себе подтверждений, она не обязательно проявляется в музицировании, стихосложении или занятиях живо-

писью. Это скорее особый способ мировосприятия, особый способ взаимодействия с реальностью. Креативность помогает здоровой личности выразить себя вовне, ее следы можно обнаружить в любой деятельности самоактуализирующегося человека, даже в самой обыденной, в самой далекой от творчества в обычном понимании этого слова. Чем бы ни занимался креативный человек, что бы он ни делал, во все он привносит присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества. В этом смысле звания творца может заслужить любой самоактуализирующийся сапожник, портной или кондитер. Даже отдельный акт зрительного восприятия, акт видения может быть креативным. (1)

Сопротивление культурным влияниям

Все мои испытуемые вполне «вписываются» в рамки своей культуры. Их поведение, присущая им манера общения и манера одеваться, их пристрастия по отношению к еде мало чем отличаются от поведения, вкусов и пристрастий их сограждан. Но по сути своей эти люди неконвенциональны, их ни за что не назовешь элегантными, изящными, модными или шикарными.

Причина этому кроется в том, что они не придают большого значения внешней стороне явлений; нравы, обычаи и законы, принятые в обществе, не то чтобы не вызывают у них раздражения или сопротивления — скорее они не задумываются о них, относятся к этим установлениям так же, как к правилам дорожного движения, видят в них лишь средство, помогающее жить в мире со своим окружением. Здесь вновь обнаруживается их склонность принимать сложившийся порядок вещей, конечно, в том случае, если этот порядок не противоречит их принципам и убеждениям. Мода, стиль прически, формы вежливости — все эти вещи несущественны для них, они не затрагивают их моральных принципов, и потому эти люди не считают нужным оспаривать их, они готовы подчиниться им с добродушной ухмылкой.

Ни одного из своих испытуемых я бы не назвал революционером или бунтарем. Юношеская потребность в ниспровержении суще-

ствующего порядка вещей либо вовсе не свойственна самоактуализирующимся людям, либо давно изжита ими. Они не сжимают кулаки и не требуют немедленных перемен, они не брюзжат по поводу несовершенства общественного устройства, хотя те или иные проявления несправедливости глубоко возмущают их.

Это ни в коем случае не означает, что они пассивны. Когда они видят, что перемены возможны, когда конкретная ситуация требует от них решительных и мужественных действий, они не будут сидеть сложа руки. Их нельзя назвать радикалами в обычном понимании этого слова, но я полагаю, что они легко могут стать таковыми. Во-первых, это, как правило, высокоинтеллектуальные люди, практически каждый из них готов возложить на себя некую миссию, каждый из них склонен совершить и совершает важные и значительные дела, способствующие исправлению и переустройству мира. Во-вторых, эти люди — реалисты, они трезво смотрят на жизнь и не пойдут на бессмысленные жертвы.

Разговаривая со своими испытуемыми, я обнаружил, что практически каждому из них свойственна некоторая доля отстраненности от окружающей его культуры, и эта отстраненность особенно наглядно проявлялась в ходе бесед об американской культуре, когда мы пытались сравнить ее с другими культурами мира. Эти люди рассуждали о взрастившей их культуре так, словно не принадлежали к ней, их отношение нельзя было назвать ни позитивным, ни негативным. Они одобряли в ней то, что казалось им хорошим, правильным, позитивным, и критиковали то, что считали плохим. Одним словом, они проявляли способность к беспристрастной оценке культуры, они стремились выявить ее положительные и отрицательные черты и, только сопоставив различные ее аспекты, выносили свое суждение о ней.

Отстраненность от культуры означает высокую степень личностной самостоятельности. Самоактуализирующийся человек строит свою жизнь не по законам общества, не по законам культуры, а скорее по общечеловеческим законам и законам его собственной человеческой природы. В отличие от среднестатисти-



ческого американца, который ощущает себя прежде всего американцем, самоактуализирующийся человек универсален, он принадлежит человечеству. Пожалуй, я бы даже сказал, что он выше своей культуры, если бы не боялся, что меня могут понять слишком буквально — в конце концов эти люди живут в Америке, работают в Америке, общаются с американцами, едят в американских ресторанах и т.д.

Однако, сравнивая этих людей с другими членами нашего общества, чрезмерно социализированными, роботизированными, этноцентричными, мы вынуждены признать, что если их мировоззрение и не позволяет нам счесть их создателями особой субкультуры, то все-таки мы имеем дело с особой группой «сравнительно неокультуренных» индивидуумов, которые сумели не поддаться нивелирующему влиянию окружающей их культуры. Столь сложные отношения с культурой предполагают, что представители этой группы не могут относиться к ней одинаково, а это значит, что если одни из них склонны в какой-то мере принять культуру, то другие в той же мере склонны сторониться ее влияний. (1)

Учитывая все вышеизложенное, Маслоу не утверждал, что самоактуализирующиеся личности совершенны. У них, как и у других людей, могут проявляться эгоцентризм, неадекватная агрессивность, вздорность, они могут периодически испытывать чувство депрессии. Однако эти негативные чувства у них не превалируют над выше отмеченными положительными особенностями и не играют решающей роли в их образе мышления и деятельности, не мешают им отделить реальные проблемы от проблем настроения.

Говоря словами Абрахама Маслоу, *самоактуализация — это не отсутствие проблем, а движение от проблем кажущихся и простых к проблемам реальным и сложным.*

Маслоу приводит восемь определений самоактуализации с позиции путей ее достижения:

1. Полное мысленное и эмоциональное включение в реальную проблему, задачу, деятельность.
2. Движение при каждом жизненном выборе в сторону личностного роста, прогресса, даже если это связано с риском, прежде всего с риском столкнуться с новыми, еще неизвестными проблемами.
3. Реализация своих потенциальных творческих возможностей в практической деятельности, а не только в мечтах и планах.
4. Честность перед собой и другими и принятие ответственности за свои решения и действия, а не перекладывание ее на других людей и обстоятельства.
5. Развитие в себе стратегии «лучшего жизненного выбора», укрепление веры в своих способностях принимать правильное решение как на основании объективного анализа, так и с помощью интуиции.
6. Не только процесс реализации своих имеющихся в данный момент личностных ресурсов, но и дальнейшее постоянное развитие потенциальных возможностей для их последующей практической реализации.
7. Прогрессирующая способность испытывать периодически «*пик переживания»* как состояние наивысшей интеграции личностных ресурсов, в котором наступают прорывы лучшего осознания себя и окружающей действительности, принятия ясных и точных решений и их эффективная практическая реализация.
8. Способность честно, критически взглянуть на себя и свои проблемы, разоблачить психологические защиты, самообманы и начать решительно устранять их.

Хотя в принципе самоктуализация легка, на практике она случается редко (по моим подсчетам, смоактуализируется меньше 1% взрослого населения). <...>

Силы, влияющие на индивида, имеют не одно, а два направления. Кроме того, что есть силы, подталкивающие человека в сторону здоровья, действует регрессивное влияние, влекущее индивида в противоположную сторону — к болезням и слабости. <...>

Самомактуализации в первую очередь мешают вредные (нерациональные) привычки и защиты Эго (самообманы). <...>

Одним из типов противодействия самоактуализации является десакрализаця, т.е. обеднение жизни из-за нежелания серьезно относиться к ее явлениям и событиям. Это может происходить из-за страха глубоких эмоций. С этим тесно связан так называемый комплекс Ионы (библейского персонажа). Он обозначает нежелание полностью использовать свои способности. Корни этого комплекса в страхе перед трудностями, в том, что индивид не в состоянии отказаться от привычного, но ограниченного существования, боится всего нового, опасается потерять то, что имеет. <...>

Способности требуют, чтобы их использовали, и прекращают свои требования только тогда, когда их используют достаточно.

Можно сказать, что нереализованные способности как и подавленные (вытесненные в подсознание) потребности могут порождать неврозы и «вылезать» из подсознания в виде как психических так и соматических нарушений, а так же в виде личных, семейных и служебных психологических проблем, казалось бы с этим не связанных (АР).

Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастны.

Это относится к выбору профессии, работы и даже к выбору жизненных партнеров и условий, когда вы смиряетесь с меньшим и худшим, имея объективные основания претендовать на большее и лучшее.

Практические положения гуманистического консультирования по А. Маслоу

Если говорить о психотерапии по Маслоу, то он скорее был больше исследователем, чем терапевтом. Он писал:

Сразу же оговорюсь — мой собственный психотерапевтический опыт достаточно ограничен, я испробовал свои силы только в краткосрочных видах терапии. (1)

В большинстве своем это была помощь, которую Маслоу оказывал в процессе своей исследовательской работы. Общаясь с людьми, задавая им вопросы, выслушивая их, он заметил, что все это приводило к терапевтическому эффекту.

И говорить о некой структуре или системе, такой как психоанализ или гештальт-терапия, здесь мы не будем. Однако, несмотря на это, мы попробуем подчеркнуть важные моменты, которые смогут пригодиться психологу или психотерапевту, работающему в гуманистической парадигме.

Психотерапия по Маслоу — это скорее беседа, направленная на познание клиентом его самого, его базовых потребностей, а также помощь терапевта в этом познании и атмосфера, которую создает терапевт для раскрытия потенциала клиента.

В результате успешно проведенной психотерапии люди начинают иначе смотреть на мир, иначе мыслить, иначе учиться. Меняются их мотивы, эмоции, их отношение к миру и друг к другу. Психотерапия может даже изменить внешний облик человека, улучшить его соматическое здоровье, повысить интеллект. Она дает нам уникальную возможность проникнуть в глубинную природу человека, обнажить его сущность, повлиять на его характер. (1)

Будучи гуманистическим психологом, опираясь на природу человека и его потенциал, Маслоу был явным противником того, чтобы просто изучать функции человека, как это делали психологи других школ. Он был за целостный подход к человеку, интеграцию, за то, чтобы помочь обрести человеку психологическое здоровье.

Однако, несмотря на все вышесказанное, в большинстве трудов, посвященных проблемам научения, восприятия, мышления, мотивации, социальной психологии, психофизиологии и т.д., вы не найдете даже упоминания о психотерапии. Совершенно очевидно, что теория научения, например, получила бы огромный толчок к развитию, если бы попыталась учесть эффект научения, сопутствующий семейной жизни, дружбе, свободным ассоциациям, успехам в работе, не говоря уж о столь назидательных событиях человеческой жизни как трагедия, конфликт или страдание. (1)

Важнейшем условием эффективной психотерапии А. Маслоу считал установление доверительных отношений между клиентом и терапевтом. При этом терапевт выступает в роли равного партнера, мудрого друга, а не руководителя. В творческом общении с клиентом он должен максимально придерживаться так называемой модели помощи даоса, т.е. *помощи без вмешательства,* постепенно передавая все больше инициативы и ответственности самому клиенту.

Профессиональный психотерапевт должен взять на вооружение терапевтические возможности хороших человеческих отношений и пользоваться ими гораздо решительнее, чем это случается ныне.

> *Психотерапевт должен учить клиента доверию к жизни и отпускать его в самостоятельную жизнь в тот момент, когда он почувствует, что тот готов к взаимодействию с ней. Заботу, любовь и уважение стоит счесть психотерапевтическими способами воздействия на человека, но особыми — такими, которые вполне по силам непрофессионалам. В этом нет никакой опасности. Это очень мощные психотерапевтические средства, но они всегда направлены на благо человека, они не могут причинить вреда никому (за исключением отдельных невротиков, безусловно больных людей).* (1)

По Маслоу психотерапевт должен знать об удовлетворенности низших потребностей клиента, но работать в направлении удовлетворения его высших потребностей. Подчеркивая гуманистический стиль и создание теплых доверительных отношений, Маслоу не исключал и другие формы взаимодействия в процессе терапии. Там, где необходимо, терапевт может быть и либералом, и придерживаться достаточно прохладного эмоционального фона. Терапевт должен быть гибким, способным переключаться с разных стилей взаимодействия для того, чтобы прийти вместе с клиентом к терапевтическому эффекту.

> *Как явствует из приведенных выше примеров, для большинства пациентов наиболее благоприятен демократичный стиль общения, предполагающий теплые, дружеские, партнерские взаимоотношения с терапевтом. Однако есть немало пациентов, например, с тяжелыми, хроническими формами неврозов, которым демокра-*

тичный стиль общения с терапевтом не принесет пользы и, мало того, даже противопоказан. Пациент с авторитарным складом характера, склонный видеть в добром отношении проявление слабости, почувствовав благожелательное, участливое отношение к себе терапевта, станет презирать его, смотреть на него свысока. С такими людьми терапевт всегда должен быть начеку, он должен сразу же строго обозначить границы дозволенного для пациента и не позволять ему нарушать их — в конце концов это пойдет пациенту на пользу. Есть немало ученых, которые особо подчеркивают необходимость подобного рода жесткости во взаимоотношениях между пациентом и психотерапевтом. Некоторые пациенты склонны видеть в любви лишь способ обмануть, подчинить другого человека своей воле. Такие люди чувствуют себя спокойно только тогда, когда терапевт занимает отстраненную позицию. Человек с глубинным чувством вины, напротив, требует наказания. Определенная степень авторитарности, жесткости необходима также при общении с пациентами, склонными к саморазрушительному, суицидальному поведению. Однако в любом случае терапевт должен отдавать себе отчет в том, какой тип взаимоотношений складывается у него с конкретным пациентом. Несмотря на то что психотерапевт вправе уступить склонностям характера и вправе предпочитать какой-то один стиль взаимоотношений с пациентом, все-таки он должен уметь контролировать себя и отказываться от своих предпочтений, когда это необходимо для здоровья пациента. (1)

Маслоу считал, что в человеке есть все ресурсы, все позитивное, что заложено в природе, и если помочь человеку обратить внимание на его скрытые ресурсы, то сила природы возьмет верх, и клиент начнет меняться. Он говорил о том, что даже вера в помощь в момент, когда клиент собирается к терапевту, когда он чувствует контакт с терапевтом, когда он с ним общается, могут дать ни менее выраженный терапевтический эффект, чем те техники, которыми владеет психолог.

Также Маслоу писал о том, что и жизнь с ее уникальным опытом и чередой событий может вызывать не менее значимый эффект в жизни

клиента, чем терапевтическая работа. Все это стоит учитывать психологу, особенно тому, который ставит терапевтические техники на первое место, забывая о других не менее терапевтичных средствах.

Невротические расстройства у молодых людей иногда отступают сами, без помощи терапевта и специального лечения. В данном случае врачует сама жизнь, или, вернее сказать, жизненный опыт. Хорошая семья, дружба, рождение ребенка, успехи в работе, критические ситуации, преодоление трудностей — все эти ситуации и связанные с ними переживания могут иметь огромный терапевтический эффект, причем не только в переносном смысле этого слова, они изменяют структуру характера человека, его отношение к миру. Пожалуй, я даже возьму на себя смелость утверждать, что жизнь (благоприятствующие условия жизни) — лучший врач, что задача специальной психотерапии состоит именно в том, чтобы научить индивидуума пользоваться услугами этого общедоступного доктора. (1)

Интересен введенный *Маслоу* термин *метажалобы*. Это жалобы, относящихся к фрустрации *метапотребностей*, таких как справедливость, совершенство. Обычно эти жалобы показывают, что базовые потребности в достаточной степени удовлетворены.

Иметь комитеты, чтобы гневно выражать жалобы на то, что за розами в парках недостаточно ухаживают... это само по себе замечательно, потому что показывает высокий уровень жизни жалобщиков. (1)

Маслоу подчеркивает, что большинство людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, страдают (испытывают фрустрацию) из-за неудовлетворения потребности в любви, уважении и реальном (а не показном) самоуважении.

Выход из невротического состояния клиента Маслоу видит в пробуждении сил его самоактуализации.

Психотерапевт помогает клиенту осознать свои истинные потенциальные способности, поверить в возможность их успеш-

ной практической реализации, создать атмосферу, способствующую началу этого процесса, психологически поддержать при трудностях и поощрить первые успехи на этом пути. (1)

И в заключение мы еще раз перечислим основные этапы терапии по Маслоу.

1. Сбор информации о клиенте и о его проблеме.

На данном этапе важно создание теплых доверительных отношений. Именно этот этап определяет, сможет ли клиент раскрыться и будет ли продолжен терапевтический процесс.

2. Выяснение причины.

На этом этапе терапевт выясняет, какие из базовых потребностей клиента не удовлетворены, помогая ему осознать их. Инсайты, способность раскрыться терапевту также являются мощным терапевтическим средством, позволяющим клиентам лучше познавать себя.

3. Выработка совместного решения.

На данном этапе терапевт и клиент подводят итоги совместной работы и беседуют о полученных в процессе терапии результатах.

В своих работах Маслоу часто ссылается на так называемые **вершинные переживания (Peak experiences).** Чтобы выявить их природу, психолог задавал своим испытуемым следующие вопросы:

Я бы хотел, чтобы вы подумали о самом чудесном переживании или переживаниях в вашей жизни; самые счастливые моменты, моменты экстаза, моменты восторга, причиной которых послужили, скажем, влюбленность, услышанная музыка, неожиданно «потрясшая» вас книга или картина, великие мгновения творчества. Прежде всего перечислите их. А затем попытайтесь рассказать мне, что вы чувствуете в эти «пиковые» моменты, чем ваши чувства отличаются от всего, что вы испытываете в другие моменты, в какой мере вы становитесь другим человеком. (3)

И здесь, к сожалению, перевод сделан «по букве, а не по духу». Действительно, *peak* переводится как вершина, но, на наш взгляд, перевод *высшие переживания* хотя и отступит от формальной точности, будет

понятнее для русского читателя и ближе по духу к тому, что имел в виду Маслоу. Чтобы не спорить, возьмем нейтральный термин «*пиковые переживания*».

Peak experiences — это потрясающие сознание радостные моменты. Когда индивиды ощущают гармонию космоса, чувствуют свое мистическое единение, сопричастность с миром. Такие переживания часто вдохновляются сильной глубокой любовью, красотой природы или впечатлениями от шедевров искусства и музыки.

Вот как пишет об этом сам Маслоу:

1. Во время пикового переживания человек чувствует себя более цельным, чем в любое другое время. Наблюдающему за ним со стороны он также представляется более цельным в самых разных аспектах (перечисляемых ниже), например, менее раздираемым конфликтами и противоречиями, меньше борющимся с самим собой, пребывающим в большем ладу с самим собой, меньше разрывающимся между переживающим «Я» и наблюдающим «Я», более целенаправленным, более гармонично организованным, организовавшим более эффективное и слаженное функционирование всех своих частей, более «синергичным», испытывающим меньше внутренних трений и т.д.

2. По мере того как человек становится более цельным и более «чистым», увеличивается его способность слиться с миром, с тем, что до того было «не им». Например, возлюбленные, сближаясь, становятся скорее одним человеком, чем парой, монизм «Я — это ты» становится более возможным, творец становится одним целым со своим творением, мать ощущает свое единство с ребенком, слушающий музыкальное произведение человек сам становится музыкой (а она становится им), посетитель картинной галереи становится картиной, зритель в театре балета — танцем, астроном оказывается «где-то там» со звездами (больше не являясь отдельным существом, подглядывающим в замочную скважину телескопа за другими отдельными существами, находящимися на другом краю бездны).

3. Во время пиковых переживаний индивид, как правило, чувствует себя на вершине своих сил, максимально используя все свои способности. Как удачно выразился Роджерс, он чувствует себя «идеально

функционирующим». Он чувствует себя более сильным или более приятным человеком, чем обычно. Он находится в своей наилучшей форме. Это не только субъективное переживание, поскольку таким он представляется и наблюдающему за ним со стороны. Он больше не тратит силы на борьбу с самим собой; его мускулы предназначены уже не для борьбы. В нашем нормальном состоянии только часть нашей энергии мы используем для действия, а другую часть мы используем для сдерживания самой этой энергии. Во время пикового переживания мы не тратим силы попусту; вся наша энергия идет в действие. Мы становимся похожими на реку, прорвавшую все плотины.

4. Несколько иным аспектом «идеального функционирования» является непринужденность и легкость, с какой функционирует человек, достигший пика своей формы. То, на что в другое время тратится множество сил и стараний, в этом случае выполняется без всякого усилия, как бы «само по себе». Зачастую у человека появляется ощутимая грациозность во время этого беспрепятственного, легкого, не требующего усилий идеального функционирования, когда все «срабатывает» или «идет, как по маслу».

5. Во время пиковых переживаний больше, чем в любое другое время, человек чувствует себя ответственным, активным, творческим центром своей собственной деятельности и своего восприятия. Он чувствует себя «первопричиной», хозяином самому себе (а не сотворенным кем-то еще, беспомощным, зависимым, пассивным, слабым и подчиненным). Он чувствует себя абсолютно независимым, полностью отвечающим за свои действия, обладающим непреклонной волей, хозяином своей судьбы, «действующей силой».

6. В это время человек наиболее свободен от страхов, опасений, сомнений, самокритики, всевозможных оков и тормозов. Ощущение собственной значимости, уверенности в себе и любви к себе может иметь и отрицательные аспекты. Это — как субъективный, так и объективный феномен, и описывать его можно как в том, так и в другом ключе. Разумеется, это всего лишь другой «аспект» характеристик, описанных выше, и тех, что будут названы ниже.

7. Стало быть, в это время в человеке больше спонтанности, экспрессии, он ведет себя более непосредственно (наивно, честно,

откровенно, по-детски, безыскусно, беззащитно, несдержанно, простодушно), более естественно (просто, раскованно, искренне, в определенном смысле примитивно, непритворно, прямо), меньше контролирует себя и действует незамедлительно (автоматически, импульсивно, рефлекторно, «инстинктивно», без задних мыслей, не думая о себе).

8. Стало быть, в такие моменты человек становится более «творческим». Он расстается с сомнениями, становится более уверенным в себе, и его познание и поведение могут стать более отстраненными, даосскими, или, как говорят гештальтпсихологи, «гибкими» по отношению к проблемной или не проблемной ситуации в изначальном смысле этого слова, как к установленной природой задаче, долгу (Фрэнки) или игре (имеется в виду присутствие человека «где-то там» вместо сосредоточенности на своем эго). Стало быть, поведение и познание индивида более импровизированы, менее подготовлены, отличаются свежестью чувств, более неожиданные, в большей степени «сделаны из ничего», незаученны, непривычны, новы, небанальны.

9. Все это можно определить и по-другому — как высшую точку уникальности, индивидуальности или неповторимости. Если каждый человек отличается от всех остальных в принципе, то больше всего он отличается от них во время пикового переживания. Если во многих отношениях люди (их роли) взаимозаменяемы, то во время пиковых переживаний человек отбрасывает свою роль и становится почти незаменимым.

10. Во время пикового переживания индивид в наибольшей степени свободен от прошлого и будущего и пребывает в настоящем, в самых разных смыслах; он наиболее «погружен» в ощущение. Например, в такие моменты он слышит гораздо острее. Поскольку в такие моменты он в наибольшей степени расстается со своими привычками и ожиданиями, он может слушать, «не загрязняя» свой слух ожиданиями, основанными на ситуациях из прошлого (которые не могут быть идентичны данной ситуации), или надеждами, основанными на планировании будущего (что означало бы отношение к настоящему как к трамплину в будущее, а не как к самоценной вещи).

11. В этот момент человек в большей мере есть чистая psyche и в меньшей — мирская вещь, подчиняющаяся законам мира <...>. То есть он больше подчиняется интрапсихическим законам, чем законам непсихической реальности, постольку, поскольку они отличаются друг от друга. Это похоже на противоречие или на парадокс, но это не так, и даже если бы это было так, то с этим пришлось бы согласиться в любом случае, поскольку в этом есть определенный смысл. Бытийное познание другого человека становится наиболее возможным в тот момент, когда ты одновременно принимаешь и себя, и другого человека такими, какими вы есть на самом деле; одновременно любя и себя, и другого человека; одновременно поддерживая и укрепляя и себя, и другого человека.

12. Во время пиковых переживаний человек зачастую склонен изъясняться поэтическим, мифологическим или возвышенным языком, словно такое состояние можно выразить только так. Я лишь недавно обратил на это внимание, исследуя переживания своих «подопытных» и свои переживания, так что мне особо нечего сказать по этому поводу.

13. Все пиковые переживания можно правильно понимать как «завершенные действия», в том смысле, в каком это выражение употреблял Дэвид М. Леви, или как «замыкание», о котором говорят гештальтпсихологи, или как «полный оргазм» Раойха, или как полную разрядку, катарсис, кульминацию, свершение или облегчение. Какое это имеет отношение к самобытности? Скорее всего «подлинный человек» сам по себе в определенном смысле является завершенностью или законченностью; вне всякого сомнения, время от времени он испытывает субъективное чувство законченности, завершенности, совершенства; и, конечно, он замечает эти явления в мире. Может оказаться, что вполне самобытны только те, кому известны пиковые переживания. Что человек, не испытавший этого, обречен навсегда остаться незавершенным, постоянно испытывая нужду, вечно живя в мире средств, а не результатов: а если эта корреляция окажется не совсем верной, то я уверен, что по крайней мере между «подлинностью» и пиковым переживанием такая связь существует наверняка.

14. Я убежден, что веселье, радование определенного рода является одной из бытийных ценностей. Некоторые основания для такого предположения уже обсуждались на страницах этой книги. Одно из наиболее важных оснований заключается в том, что о веселье часто говорят люди, испытавшие пиковые переживания (сами пребывая в этом состоянии, они и окружающий мир видят таким): кроме того, это состояние заметно постороннему наблюдателю.

15. Во время пиковых переживаний и как последействие у людей возникает характерное чувство счастья, успеха, избранности. Довольно распространенная реакция «Я этого не заслужил». Пиковое переживание нельзя запланировать или «разработать»; это просто «случается». Радость «захватывает нас врасплох». Поэтому очень часто имеет место удивление, приятное «потрясение узнавания». (3)

«Peak experiences — это обобщение лучших моментов человеческого существования, счастливейших моментов жизни, экстаза, величайшей радости, блаженство. <...> Все пиковые (высшие) переживания можно рассматривать как полное завершение какого-либо акта... или закрытие (завершение гештальта. — *АР)* — как это называется в гештальтпсихологии. <...> Это состояние еще можно назвать полной разгрузкой, катарсисом, кульминацией, климаксом, свершением, опустошением или завершением».

С этой точки зрения пиковые переживания скорее абсолютны, чем относительны.

Они не только находятся вне времени и пространства в том смысле, о котором я говорил выше, они не только безпредпосылочны и воспринимаются сами по себе, они не только относительно немотивированны и оторваны от интересов человека, они воспринимаются так, как будто существуют сами по себе, «где-то там», как будто они представляют собой восприятие реальности, не зависящей от человека и существующей вне его жизни. (3)

У «продвинутых» людей или в результате целенаправленной тренировки пиковые переживания могут становиться более частыми и более длительными, хотя и с меньшей эмоциональной интенсивностью, т.е.

более спокойными и ровными. Такие состояния Маслоу называет *переживание «плато» (Plateau experiences).* Это определенного вида трансовые (по Милтону Эриксону), медитативные состояния, воздействующие на восприятия действительности и точку зрения на события и явления. Они способствуют обострению сознания и приятию истинного мира, его более глубокого видения и понимания.

Маслоу, уже будучи профессиональным психологом, продолжал ремесленный промысел отца — изготовление бочек — и как творческий человек вносил свое понимание и в мир бизнеса и менеджмента. Его идеи были настолько интересны и практичны, что его приглашали как консультанта крупные промышленные предприятия.

Идеи *Маслоу* (*иерархия потребностей, самоактуализация, анализ и формирование мотивации и др.)* и сейчас используются в теории и практике бизнеса и менеджмента значительно шире, чем установки какого бы то ни было другого академического психолога.

Маслоу и здесь оставался идеалистом и считал, как и предтеча рыночной экономики Адам Смит (1723—1790), что бизнес и менеджмент должны строиться на нравственных началах. Смит даже говорил о «невидимой руке Бога» в свободном предпринимательстве, которая, если ей не мешать, сама все синхронизирует.

Вот и Маслоу обосновывал идеи взаимодействия человека, общества и менеджмента и развивал их на базе теории *синергетики,* одним из авторов которой является выдающийся русский ученый (родившийся в России в 1917 г., но живший и работавший в Бельгии), лауреат Нобелевской премии Илья Романович Пригожин. Его идеи по синхронизации и самоорганизации «неравновесных процессов в термодинамике» показали свою применимость не только в физике и химии, но и в биологии, как научное подтверждение высшей целесообразности (Высшего Разума) всех природных процессов. Маслоу, соединяя идеи синергетики с теорией самоактуализации, корректно использует несколько видоизмененный термин — *синергия* (англ. — *Senergy*), который в интерпретации Маслоу подразумевает, что тенденция к самоактуализации включает синхронизацию не только биологических, но и социальных процессов и сущностей. При этом их комбинированное воздействие оказывается более эффективным, чем сумма действий всех элемен-

тов, взятых в отдельности. Это относится как к элементам любой биологической целостности, так и к совместным действиям индивидов.

Маслоу считал (оговариваясь, что, возможно, это утопия), что цивилизация развивается по направлению к так называемой *эупсихее (Eupsychia),* подразумевая под этим идеальные, гуманистически ориентированные сообщества, членами которых являются здоровые, *самоактуализирующиеся* индивиды. Он писал: *«Между Хорошим Обществом и Хорошим Человеком существует обратная связь. Они нуждаются друг в друге. <...> По мере того как человек все больше чувствует свою связь с миром, мир становится благосклоннее к нему. Если человеку хорошо, то мир для него хорош».*

Помните об этом, анализируя поведение своих клиентов и тех, на кого они вам жалуются — может быть, они сами сделали их «кусачими». Соответственно и терапия с такими клиентами должна начинаться с разъяснения того, что изменений отношения к вам другого человека можно достичь только через изменение своего поведения. Как учил православный святой Серафим Саровский: «Спасись (от грехов) сам, и спасутся многие». А мы вместо этого все рвемся «спасать» (поучать, упрекать, исправлять) других, чем, естественно, лишь усугубляем конфликты и неврозы.

Транслерсональная психолгия

Разработка теорий иерархии потребностей и самоактуализации путем движения к вершине этой иерархии вплоть до пиковых переживаний и «плато» логически привели Маслоу к обоснованию *трансперсональной психологии.*

Словарь Вебстера (Webster's Tenth Collegiate Dictionary) определяет трансперсональное как «простирающееся или идущее за пределы персонального».

Маслоу первый создал действительно всеобъемлющую психологию, простирающуюся, образно говоря, от фундамента до чердака этой науки. Он принял на вооружение клинический метод Фрейд*а*, не приняв его философию. Он писал: «Трансцендентальные потребности — эстетические, творческие, религиозные — являются такими же базо-

выми и постоянными устремлениями человеческой природы, как желание доминировать или сексуальные желания. Если они и не столь явно “универсальны”, то это объясняется тем, что немногие люди достигают уровня, от которого начинают развиваться эти потребности».

Маслоу добавил трансперсональную психологию к основным направлениям западной психологии — бихевиоризму, психоанализу и гуманистической психологии. Возможности бихевиоризма и психоанализа, с точки зрения Маслоу, были слишком ограниченными, чтобы стать основой целостной психологии человека. Психоанализ возник главным образом на основе исследования психопатологии. Бихевиоризм попытался свести сложности человеческой природы к более простым принципам, но ему не удалось полностью охватить такие проблемы, как человеческие ценности, любовь и сознание. И даже традиционная гуманистическая психология все же оставалась в рамках только «земного» измерения человека.

Трансперсональная психология привносит в традиционные подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания имеют духовный аспект. Этот уровень человеческих переживаний раньше всего описывался в религиозной литературе. Основная задача *трансперсональной психологии* заключается в том, чтобы подвести под имеющийся материал научную базу и изложить его научным языком. «Я бы сказал, что считаю гуманистическую психологию третьей силой (вслед за психоанализом и бихевиоризмом. — *А.Р.*), переходным, подготовительным этапом для “высшей” Четвертой психологии, трансперсональной, трансчеловеческой, центр которой скорее в космосе, — писал Маслоу. — Мы нуждаемся в чем-то “большем, чем мы есть”, чтобы испытывать благоговение и отдаваться новому, естественному, эмпирическому, не церковному чувству, возможно, как это было с Торо, Уитменом, Уильямсом, Джеймсом и Джоном Дьюи <...> Без трансцендентального и трансперсонального мы становимся больными, грубыми и отрицаем все и вся или же впадаем в стояние полной безнадежности и апатии»[*].

Основная доктрина трансперсональной психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое или

[*] Maslow, 1968, p. III—IV.

истинное Я, которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это Я является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии.

Трансперсональные переживания можно охарактеризовать как ощущение идентичности или ощущение своего Я, которое распространяется за пределы индивида или личности, охватывая более широкие аспекты таких понятий, как человечество, жизнь, душа и космос. Основная концепция человеческой природы в трансперсональной психологии не нова. Что здесь есть нового, так это задача объединить идеи многочисленных и разнообразных традиций и культур для того, чтобы создать язык современной психологии и научных обоснований*.

Американский психолог Чарльз Тарт** детально проанализировал подходы, отличающие трансперсональную психологию от традиционной:

	Традиционное представление	**Новые понятия**
1	Физика — это наука наук, изучение реального мира. Мечты, эмоции, человеческие переживания — производное от физики	Психологическая реальность почти также реальна, как физическая. И современная физика подтверждает, что эти реальности не так уж далеки друг от друга
2	Индивид существует в относительной изоляции от окружающего мира. Каждый из нас по своей сути является независимым созданием. И не ощущая себя частицей мира, мы можем стремиться установить над ним свою власть	Между всеми формами жизни существует глубинная психологическая духовная связь. Каждый индивид — это *космическое создание,* там, в космосе, его настоящие корни
3	Обыденное состояние нашего сознания является наилучшим, самым удобным (адаптивным — adaptive) из всех, возможных вариантов того, как может быть организован разум. Все другие состояния сознания не столь хороши или не являются нормальными. Даже «творческие состояния» вызывают подозрения, часто их рассматривают как граничащие с патологией	Возможны ощущения, сознание и даже разумность более высокого уровня. То, что мы называем пробудившимся сознанием, на самом деле больше похоже на «беспробудный сон», в котором мы используем всего лишь малую часть нашего разума и наших возможностей

* См., например: Vaughan, 1995.

** Tart, 1975.

	Традиционное представление	Новые понятия
4	Желание испытать измененные состояния сознания является признаком патологии или незрелости	Стремление испытать различные состояния сознания совершенно естественно для здорового развития человека
5	Основное развитие личности завершается с взрослением, за исключением невротиков, людей, в детстве перенесших психологическую травму и т.п.	У обычных взрослых индивидов мы находим всего лишь рудиментарный уровень зрелости. Основа такой «здоровой» взрослой личности представляет собой только фундамент для дальнейшей духовной работы и развития мудрости и зрелости более глубокого уровня

Из источников различных духовных традиций следует, что обычное состояние нашего сознания не только ограниченно, но вообще подобно сну и иллюзорно. Исходя из этого можно сделать вывод, что варианты психотерапии, имеющие дело только с динамикой развития личности, являются поверхностными и приносят лишь временные результаты. Так мы, потчуя больного друга сладостями, доставляем ему удовольствие, но не помогаем исцелиться.

Один из крупнейших теоретиков трансперсональной психологии Кен Вилбер утверждает, что духовное развитие помогает преодолеть целый ряд дихотомий человеческой психики. Во-первых, это разрыв между сознанием и подсознанием, или (в терминах Юнга) между персоной и тенью. Затем это разделение между разумом и телом, разделение организма и окружающей среды. Финальная стадия духовного развития — это достижение мистического единения с гармонией космоса. Вилбер доказывает, что каждый уровень сознания имеет свои проблемы и соответствующие формы терапии или духовной практики.

Многие другие трансперсональные психологи (Роберт Фрейджер, Роджер Уолш и др.) интегрируют в свою систему понятия и концепции восточных духовных практик, которые больше фокусируют внимание на уровнях духовности переживаний и в меньшей степени — на различных патологиях. В их исследования включаются карты состояния сознания субъектов, обсуждение уровней развития, в том числе

таких, для которых непригодны традиционные психологические формулировки.

Знаменитый теоретик трансперсональной психологии европейский психиатр Станислав Гроф говорит, что разум можно сравнить с голограммой — каждая часть голограммы несет информацию о целом. Гроф доказывает, что, хотя все мы представляем собой отдельные индивидуальности, наш разум содержит не только личный опыт, но и универсальные модели. Он описал следующие характерные особенности трансперсональных переживаний: *ощущение преодоления пространства и времени; ощущение преодоления различий между материей, энергией и сознанием; преодоление разрыва между индивидом и внешним миром, экстрасенсорное восприятие, видение архетипических образов, память предков, память более ранних реинкарнаций, ощущение полного единения с другими людьми.*

Один из пионеров трансперсональной психологии итальянский психиатр, автор теории психосинтеза Роберто Ассаджиоли, которому довелось учиться как у З. Фрейда, так и у К. Юнга, пишет: «Мы говорим об обычном "я" и о более глубоком "я", но это не означает, что существуют два отдельных и независимых "я", два существа в одной оболочке. На самом деле существует одно большое "Я". То, о чем мы обычно говорим "я", это всего лишь маленькая частица глубинного "Я", которое наше сознание способно осознать в тот или иной момент... Это отражение того, что когда-нибудь станет еще более ясным, еще более живым; и возможно, это "я" сможет воссоединиться со своим истоком»*.

Все это представляет собой принципиально иной подход к психотерапии, хотя справедливости ради надо сказать, что его использовал еще Юнг, который писал: «Все самые большие и важные проблемы по сути своей неразрешимы... Их вообще невозможно решить, их можно только перерасти. При дальнейших исследованиях оказалось, что это "перерастание" требует нового уровня сознания. На горизонте тех, кто проявляет терпение и упорство, появляются контуры новых возможностей более высокого (или более широкого) порядка».

---

* Assagioliin: Hardy, 1987, p. 31.

Глоссарий

Бытийная любовь, Б-любовь (B-love). Бытийная любовь, тип любви, в которой человек ценит другого за то, что он есть, без какого-либо желания изменить или использовать этого другого.

Вершинное переживание (Peak experience). Состояние сильного возбуждения или, напротив, умиротворения. Такое состояние часто сопровождается ощущением силы и уверенности, чувством, что нет ничего такого, что нельзя выполнить или кем стать.

Дефицитарная любовь, Д-любовь (D-love). Дефицитарная любовь, эгоистический тип любви, когда человек хочет получить больше любви, чем отдать другому.

Дефицитарные мотивы, Д-мотивы (Deficiency motives, D-motives). Основные потребности, нацеленные на устранение напряжения организма, особенно те потребности, которые возникают из биологических потребностей и потребностей безопасности. По Маслоу, дефицитарные потребности должны быть удовлетворены прежде, чем человек сможет двигаться к самоактуализации.

Гуманистическая психология (Humanistic psychology). Психология, в первую очередь сконцентрированная на изучении здоровых и творческих людей. Гуманистические психологи подчеркивают уникальность человеческой личности, поиск ценностей и смысла существования, а также свободу, выражающуюся в самоуправлении и самосовершенствовании. Также называется *психологией третьей силы*.

Иерархия потребностей (Hierarchy of needs). Расположение потребностей человека от низших к высшим в смысле их предпочтения или необходимости.

Измерение личностной ориентации (Personal Orientation Dimensions, POD). Новый тест для измерения самоактуализации.

Инстинктоид (Instinctoid). Термин, используемый Маслоу для описания врожденной основы потребностей человека.

Компетентность во времени (Time competence). Главная шкала «Опросника личностной ориентации», которая оценивает тенденцию чело-

века жить в настоящем, а не концентрироваться на прошлом или будущем.

Комплекс Ионы (Jonah complex). Страх и сомнение в своей способности достичь самоактуализации.

Метапатология (Metapathology). Термин, используемый Маслоу для обозначения психических расстройств (например, апатия, депрессия, цинизм), развивающихся в результате фрустрации метапотребностей.

Метаценности (Metavalue). Высшие аспекты жизни, достигаемые самоактуализирующимися индивидами. Включают такие ценности, как истина, добро, красота, справедливость и совершенство. Также называются *метапотребностями*.

Мотивы роста (Growth motives). Потребности высшего уровня (метапотребности), связанные с врожденным побуждением актуализировать свой потенциал. Мотивы роста возникают только в том случае, если основные потребности удовлетворены. Они увеличивают радость жизни. Также известны как *бытийные*, или *Б-мотивы*.

Направленный на других (Other-directed). Главная шкала «Опросника личностной ориентации», которая оценивает тенденцию индивида зависеть от других людей и от социальных норм как основу для суждений и действий.

Направленный на себя (Inner-directed). Главная шкала «Опросника личностной ориентации», которая оценивает тенденцию индивида зависеть от собственных принципов и мотивов как основы для суждений и действий.

Опросник личностной ориентации (Personal Orientation Inventory, POI). Личностный опросник самоотчета, разработанный для измерения степени самоактуализации индивида.

Потребность в безопасности и защите (Safety-security need). Основная потребность, которая мотивирует человека установить разумный порядок, структуру и прогнозируемость своего окружения.

Потребность в принадлежности (Belongingness need). Основная потребность, которая мотивирует человека к близким взаимоотношениям с другими. Удовлетворение этой потребности находят в друзьях, семейной жизни и членстве в группах и организациях.

Потребность в самоуважении (Self-esteem need). Основная потребность, которая мотивирует человека достигать признания и уважения других.

Психология третьей силы (Third force psychology). Направление в психологии, которое Маслоу и другие рассматривали как жизнеспособную альтернативу психоанализу и бихевиоризму (также называется *гуманистической психологией*). Акцент на способности человека к личностному росту является определяющей чертой психологии третьей силы.

Самоактуализация (Self-actualization). Процесс, постулированный Маслоу, включает здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит — жить осмысленно и совершенно.

Самоактуализирующиеся люди (Self-actualizers). Люди, которые удовлетворили свои дефицитарные потребности и развили свой потенциал настолько, что могут считаться в высшей степени здоровыми людьми.

Становление (Becoming). Процесс развития, в котором индивид берет на себя ответственность за максимально полную реализацию своего потенциала.

Феноменологическое направление (Phenomenological). Утверждение, что единственная «реальность», известная кому-либо, это реальность субъективная или личная, но не объективная.

Физиологические потребности (Physiological need). Основная и наиболее сильная группа из всех потребностей человека, включает потребность в воде, пище, кислороде, сне и т.д.

Шкала вершинных переживаний (Peak scale). Шкала самоотчета, используемая для измерения тенденции к вершинным переживаниям.

Экзистенциальная философия (Existential philosophy). Философская точка зрения, состоящая в том, что каждый человек сам ответствен за свою жизнь. Акцент на человеке как на «сущем в мире».

Эупсихея (Eupsychia). Гуманистическая утопия Маслоу, общество, характеризующееся свободным выбором, социальной гармонией и психическим здоровьем.

Вопросы для самопроверки

1. Какой вклад внес Абрахам Маслоу в гуманистическую психологию и психотерапию?
2. Покажите «корни» учения Маслоу.
3. Какие личностно-биографические особенности нашли свое отражение в созданном им направлении?
4. В чем согласен и в чем не согласен Маслоу с психоаналитиками и бихевиористами?
5. Перескажите своими словами основные характеристики понятия самоактуализации.
6. Опишите пирамиду иерархии потребностей.
7. Какие потребности относятся к низшим, а какие к высшим? Какая между ними связь?
8. Как использовать «пирамиду Маслоу» для познания клиента и построения психотерапевтической работы?
9. Какая разница между дефицитарной любовью (мотивацией, ценностями и познанием) и бытийной любовью (мотивацией, ценностями и познанием)?
10. Что такое вершинные переживания?
11. Какой вклад внес Маслоу в развитие трансперсональной психологии?
12. Чем отличается трансперсональная психология от других психологических направлений?

Цитаты и афоризмы

Если вы намерено собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью.

Чтобы находиться в согласии с собой, человек должен быть тем, чем он может быть.

Любовь относится к высшим потребностям, поэтому оттесняет на второй план удовлетворение низших потребностей, удов-

летворение высшей потребности приносит более сильное наслаждение.

Детей не нужно учить быть любопытными. Но приучая их к существующему порядку вещей, можно научить их не быть любопытными.

Чтобы избежать разочарования в людях, надо избавиться от иллюзий. Умейте принимать людей такими, какие они есть. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших людей, но даже и они временами бывают эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

Удовлетворенное желание перестает быть желанием. В организме доминируют неудовлетворенные потребности, которые и определяют поведение.

Лучший способ понять другое человеческое существо — по крайней мере, в некоторых случаях пригодный способ — это проникновение в его мировоззрение и умение увидеть его мир его же глазами.

Разумеется, на уровне идеального общения (которое я называю царством Бытия) такие понятия, как свобода, независимость, постижение, доверие, воля, зависимость, реальность, другая личность, отчуждение, отпущение грехов и т.п., имеют очень сложное и богатое содержание, какого они лишены в повседневной жизни, измученной дефицитами, желаниями, потребностями, стремлением к самосохранению, дихотомией и полярными противоположностями.

Я обнаружил, что <...> понятие самоактуализации оказалось очень похожим на чернильные пятна Роршаха. Чаще всего употребление этого понятия больше говорило мне о человеке, который им пользуется, чем о самой реальности, стоящей за этим понятием.

После периода счастья, радостного волнения и ощущения полноты жизни неизбежно придет восприятие достигнутого как само собой разумеющегося и возникнет беспокойство, неудовлетворенность и желание большего.

Вся жизнь есть обучение, и каждый в ней учитель и вечный ученик.

В первоклассном супе гораздо больше искусства, чем во второсортной живописи.

Жизнь — это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к еще большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил. Выбрать развитие вместо страха раз десять в день — значит десять раз продвинуться к самореализации.

Самоактуализация — это не только конечная станция нашего путешествия, но и само путешествие, и движущая сила его. Это ежеминутная актуализация всех наших чувствуемых и даже лишь предощущаемых возможностей.

Самоактуализация — это процесс, он предполагает, что каждый раз, делая выбор, мы выбираем, что достойнее остаться честным, а не лгать, что честнее не красть, чем красть, или, обобщая, — каждый из вставших перед нами выборов мы совершаем в пользу личностного роста.

Очень легко разрушить или подавить потенциал человека настолько, что полноценная личность покажется нам чем-то вроде чуда, таким неправдоподобным случаем, который повергает в трепет. Но при этом воодушевляет то, что самоактуализирующиеся люди тем не менее существуют, а следовательно, можно справиться со всеми испытаниями и выйти победителем.

Для многих людей единственным определением жизни, наполненной смыслом, которое они могут себе представить, является следующее: «Не иметь чего-то важного и не стремиться обрести это». Но мы знаем, что самоактуализирующиеся люди, даже если уже удовлетворены все их базовые потребности, находят жизнь наполненной даже более глубоким смыслом, поскольку они могут жить, так сказать, в царстве Бытия.

Список литературы

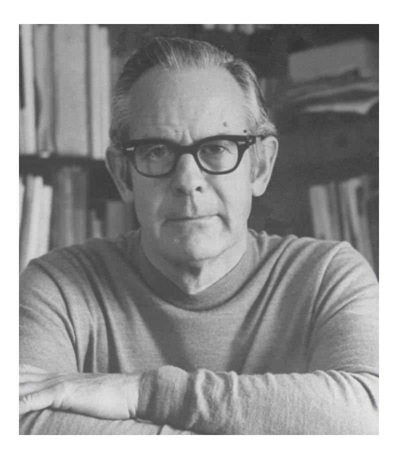
1. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999.
2. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1999.
3. Маслоу А.Г. На подступах кпсихологии бытия / пер. О. Чистякова. М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2003. 608 с.



Ролло Мэй

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Ролло Мэй родился в 1909 г. в штате Огайо в многодетной семье. Родителей он вспоминает как людей, не «отягощенных» культурой и не озабоченных тем, чтобы дать детям хорошее образование.



Отсутствие близости с родителями мальчик компенсировал единением с природой, проводя много времени у реки. Может, тогда и возникло у него ощущение, что жизнь — это река, в которую «нельзя войти дважды», потому что каждое мгновение она меняется, а значит, и изучение жизни и людей должно обязательно учитывать этот факт постоянных, но не всегда уловимых изменений. Одиночество способствовало и тому, что он увлекся литературой, а любовь к природе добавила увлечение живописью, которой он овладел профессионально и даже путешествовал как свободный художник по Европе.

Видимо, профессия свободного художника наиболее соответствовала его потребности в свободе и смене впечатлений. Но через два года таких занятий у него произошел нервный срыв. Да, свобода не каждому по силам, она возлагает на человека ответственность за собственную судьбу и требует постоянного принятия собственных решений: от мелких (встать пораньше или еще подремать, пойти туда или сюда, начать новую картину или продолжить старую) до глобальных судьбоносных

решений. Такая ответственность перед собой неизбежно (как укажет потом Ролло Мэй) порождает тревожность и неуверенность в правильности принимаемых решений. Он считал, что такая тревожность (озабоченность) — нормальная «нагрузка» к свободе, но у многих эта тревожность становится постоянной и чрезмерной, перевешивая по своим отрицательным последствиям преимущества, получаемые от свободы. Такую чрезмерную тревожность он считал невротической.

Вспомните работу Эриха Фромма «Бегство от свободы». Фромм исследует причины и механизмы, заставляющие человека отказываться от собственной свободы, которая становится для него психологической проблемой. Причиной этому служит чувство неуверенности, тревоги и отчужденности, и в результате человек отказывается от своей индивидуальности, становясь частью огромного механизма и принимая решения под давлением общества. Согласно Фромму, в подобном обществе само человеческое развитие в полноценную личность стоит под вопросом.

Опыт политической истории показывает, что большинство людей стремится уклониться от индивидуальной ответственности (то есть свободы в принятии решений) — на этом и строится периодическое возникновение тоталитарных режимов, привлекательных для обывателя именно позицией «пусть начальство думает», «инициатива наказуема», «что мне больше всех надо» и т.п. И в этом нельзя винить людей, надо понять что такой психотип очень распространен и, кстати, процент психических заболеваний среди таких людей куда меньше, чем у представителей свободных профессий.

Вот и Ролло Мэй не выдержал ответственности перед свободой. Можно предположить, что нервный срыв, который случился у Мэя через два года свободного творчества, был вызван не перегрузкой от занятий живописью, чтением и путешествиями, а тем, что он сам скрывался в этой перегрузке от ответственности перед постоянной свободой выбора, и главное, выбора своего окончательного предназначения.

Это состояние усугублялось очень чувствительной психикой, возможно с отягощенной наследственностью. И хотя он об этом не пишет прямо, известно, что его сестра страдала психозами, а мать он характеризовал как «кошку без тормозов» (что может говорить о психической неустойчивости).

Итак, после странствий по разным странам, сменив несколько профессиий и не справившись с порывами собственной мятущейся души, Ролло Мэй пришел к настолько серьезному нервному срыву и внутреннему опустошению, что две недели не вставал с постели.

Этот факт еще раз напоминает, как важно учетывать личные проблемы автора в правильном понимании созданного им психологического или психотерапевтического направления.

Как и основатель экзистенциализма Серен Кьеркегор, Мэй разрабатывает свой научный подход в мучительном поиске света в конце туннеля собственной души. Он пытается найти ответ, изучая различные направления психологии и психотерапии. Но ни одно из них не удовлетворяет его полностью.

Можно сказать, что продолжается мучительный процесс поиска не только жизненного смысла или облегчения страданий, но и психологических подходов, способных помочь в этом. Этот безуспешный поиск заставил Мэя прислушаться к собственному внутреннему голосу, который говорил, казалось о чем-то абстрактном — о душе и красоте. Ролло Мэй пишет: «Выглядело так, как будто этому голосу понадобилось уничтожить весь мой предыдущий образ жизни для того, чтобы быть услышанным».

Прислушиваясь к этому голосу, а точнее к новым духовным ориентирам, Мэй не оставляет попыток найти ответы и в научной психологии и психотерапии. И здесь ему выпадает удача — он попадает на летний семинар к самому Альфреду Адлеру, который производит на него неизгладимое впечатление менее сложными, чем у Фрейда, и более социально ориентированными подходами к человеческой природе.

Мэй начинает профессионально изучать психологию, одновременно по зову внутреннего голоса продолжая поиск освобождения (а фактически — спасения) души. Он поступает в семинарию Теологического общества, чтобы стать священником, знакомится с выдающимся философом-богословом Паулем Тиллихом, который помогает ему гармонично соединить теологические и психологические искания.

Получив степень магистра богословия, Мэй в течение двух лет занимался пасторским служением, но будучи к этому времени профессиональным психологом, счел, что может принести людям больше пользы, полностью перейдя на должность психолога-консультанта.

Мэй решил, что конфессиональная ограниченность священнослужителя не позволяет ему оказывать помощь представителям другим конфессий и атеистам. К тому же неизбежное в религии понятие греха как причины болезней противоречит профессиональному подходу психолога-консультанта, который должен принимать клиента без оценочных суждений, а таким, какой он есть.

Дело в том, что в США и многих западных странах очень строго следят за соблюдением должностных характеристик. По отношению к психотерапевту там указан запрет на какую-либо дискриминацию клиентов по религиозным, национальным и моральным признакам — вы должны его принять таким, какой он есть, и не морализировать, а помогать ему в решении его психологической проблемы научными методами. При этом, надо сказать, что, отойдя от официального пасторского суждения, Мэй не только не уменьшил внимания к духовно-богословским проблемам, но и расширил свои подходы, которые до этого неизбежно ограничивались конфессиональными канонами.

Одновременно он решает углубиться в психоанализ и поступает в Институт психиатрии, психоанализа и психологии Уильяма Аласона Уайта. Там он встречается со знаменитым Гарри Стэком Салливаном, у которого очень много заимствует для психотерапевтической работы, особенно его романтический взгляд на психотерапевтический процесс как увлекательное путешествие в тайны чужой психологии, способное обогатить и пациента, и психотерапевта. После этого Мэю удается познакомиться и с Эрихом Фроммом, чьи взгляды, безусловно, близкие экзистенциализму, нашли конкретное воплощение в формирующейся экзистенциальной психотерапии самого Мэя.

Мы видим, что Мэю на этапе его профессионального становления как психолога, психотерапевта и психиатра очень повезло общаться лично с наиболее выдающимися специалистами в этой области того времени. И все же, несмотря на прекрасную профессиональную подготовку, Мэй мог и не стать выдающимся психотерапевтом-экзистенциалистом, если бы не личная трагедия.

У Ролло был обнаружен туберкулез в той стадии, которая в то время была практически неизлечима, и он прожил около двух лет с мыслями о смерти и одновременно с надеждой на чудо.

Научившись прислушиваться к своему телу, Мэй понял, что излечение — активный, а не пассивный процесс — важна установка пациента на постоянную борьбу за выздоровление. Эта установка стала одним из главных принципов его психотерапии. Он был уверен, что здоровье как тела, так и психики может быть восстановлено даже в крайне тяжелых случаях. Однако это может быть достигнуто только напряженной внутренней работой, направленной на выявление мощных потенциалов бессознательного и их сознательного привлечения к борьбе за выздоровление. При этом основная роль отводится самому пациенту, его активному самопознанию, которое психотерапевт должен всячески стимулировать, но не подменять готовыми рецептами.

Ролло Мэй оставил много известных книг, написанных не сухим научным, а талантливым литературным языком с живыми примерами. Одна из первых была одновременно его докторской диссертацией и называлась «Смысл тревоги» (The Meaning of Anxiety, 1950). Тема взаимосвязи «свободы-ответственности-тревожности» осталась магистральной на протяжении всей жизни и деятельности автора. Затем появилась книга «Человек в поисках себя» (Man's Search for Himself, 1953). Но особое внимание профессионалов и просто читателей привлекла его работа «Любовь и воля» (Love and Will, 1969), получившая премию за эрудицию в области науки о человеке.

Мэй читал лекции во многих престижных университетах (включая Гарвард и Принстон), возглавлял научные и общественные ассоциации, успешно вел личную практику, прожил долгую и продуктивную жизнь и скончался в возрасте 85 лет 22 октября 1994 г.

Теоретические положения экзистенциального консультирования по Р. Мэю

Кратко рассмотрим основные положения экзистенциальной психотерапии Ролло Мэя. Позже Мэй назвал их онтологическими. Будучи консультантом, он вывел их из своего сугубо практического опыта работы с клиентами. Итак, что же это за принципы.

1. Невроз представляет собой приспособление, которое позволяет сохранить свой центр; это способ принятия небытия с тем, чтобы сохра-

нить хотя бы маленькую частичку бытия. Мэй подчеркивал, что в отличие от других направлений, которые постулировали невроз или симптом как нечто неадекватное, именно невроз является наиболее важной формой приспособления человека к миру, позволяя таким образом сохранить часть его здоровой личности.

2. Каждый человек обладает чертами самоутверждения, которые необходимы ему для того, чтобы сохранять свой центр. Это утверждение своего человеческого бытия мы называем «мужеством». Человеку бытие не дано автоматически, как растению или животному, оно зависит от индивидуального мужества, а без него человек перестает быть. Это делает мужество само по себе необходимым онтологическим качеством.

3. У каждого живого человека имеется необходимость и возможность выходить из своего центра для того, чтобы взаимодействовать с другими людьми. Воспользуется он этим или нет, все зависит от него. Это всегда связано с риском; если выйти из себя слишком далеко, можно потерять свой центр, свое ощущение себя собой — феномен, который нередко наблюдается в биологическом мире. Если невротик боится потерять собственный центр, отказывается выходить за пределы себя и становится ригидным, замыкается в себе и живет в ограниченном пространстве, оберегая себя от внешнего влияния, то его рост и развитие блокируются.

4. Принцип осознавания. Это принцип основан на контакте человека здесь и теперь, а именно с тем моментом жизни, в котором он сейчас находится. Этот вид сознания присутствует и в других формах жизни, не только у человека; особенно легко это обнаружить у животных.

5. Пятый принцип относится к индивидуальным человеческим характеристикам: самосознанию. Собственно человеческой формой сознания является самосознание. Следует различать сознавание (awareness) и сознание (consiousness). Сознавание (awareness) для нас, как отметил Лиддел, ассоциируется с бдительностью. Это поддерживается происхождением термина «сознавать» (aware). <...> Это способность человека выходить за границы данной конкретной ситуации, жить в терминах возможного; оно также лежит в основе человеческой способности использовать абстракции и универсалии, обладать языком и симво-

лами. Эта способность к сознанию лежит в основе целого ряда возможностей, которые есть у человека по отношению к его миру, и составляет основу психологической свободы.

6. Тревога — это нормальное состояние человеческого бытия. Борьба с ней может разрушить человеческое бытие. (1)

Как мы уже говорили выше, термин *экзистенция* толкуется и как *сущность,* и как *существование*. Ролло Мэй писал:

Корень слова «экзистенция» — ex-sistere — означает «выделяться, возникать, появляться». Это точно указывает на то, что представители данного течения искали в искусстве, философии или психологии. Они пытались изобразить человека не как комбинацию статических субстанций или механизмов, а описать его в появлении и становлении, т.е. в его существовании. Неважно, насколько интересен или теоретически верен тот факт, что я состою из таких-то и таких-то химических элементов или действую благодаря таким-то и таким-то механизмам. Главное заключается в том, что мне случилось существовать в этот данный момент, в этом времени и пространстве, и моя проблема состоит в том, как мне осознать этот факт и что с этим делать. Как мы увидим дальше, экзистенциальные психологи и психиатры не исключили полностью динамизмы, влечения и поведенческие стереотипы из своего исследования. Но они придерживаются того мнения, что это все невозможно понять вне того контекста, что перед нами человек, которому случилось существовать, быть, и если мы не будем это помнить, то все, что мы знаем об этом человеке, потеряет свое значение. Таким образом, их направление всегда динамично; экзистенция всегда соотносится с бытием, становлением. Они стремятся понять это становление не как сентиментальный артефакт, но как фундаментальную структуру человеческого существования. (1)

Ролло Мэй, как и другие психологи-экзистенциалисты, считал, что науки о человеке пытаются рассматривать его сущность как нечто фиксированное, тогда как на самом деле жизнь — это не фиксированный объект, а процесс, что именно существование есть реальное проявле-

ние сущности, рост и перемены важнее, чем «фотографии» устойчивых характеристик личности.

Жизнь — «кино», а не набор фотографий. Так же, как река — это не фотография реки, а живой, постоянно меняющийся поток, и никому в голову не придет считать, что щепка, которую вы видели на фотографии реки, так и находится на том же месте.

Конечно, легче работать с тестами, фиксированными понятиями и диагнозами, и, наверное, полностью отказываться от них не следует, но при этом важно помнить, что все эти определения условны и сама личность человека ускользает сквозь них, как вода сквозь пальцы. При этом надо помнить, что многие клиенты и пациенты сами зафиксировались на каких-то неподвижных определениях себя и жизни и этим ограничили свой личностный рост и возможности самореализации, что и является главной причиной их неврозов и нерешаемости самых различных проблем. Мэй не «высасывал из пальца» свою теорию, она естественно формировалась и корректировалась в процессе его опыта как психолога-клинициста, психотерапевта и психиатра. Мэй считал признаком недостаточного душевного здоровья то, что многим людям не хватает мужества реально взглянуть на себя и свое предназначение и они прячутся от ответственности за свою судьбу в надуманные ограничения собственной свободы. Они сами убеждают себя в том, что от них мало что зависит, и сами же мучаются от своей нереализованности.

Признаком душевного здоровья является противоположное стремление — к максимальной реализации себя в реальных, а не надуманных пределах биологических и социальных возможностей, с учетом постоянной динамики жизненных процессов и обстоятельств.

Такое важное для экзистенциалистов понятие, как смерть (Небытие), парализует безвольного человека еще на значительном расстоянии (как удав кролика), лишая его радостей жизни постоянной тревогой. Человек с душевным здоровьем принимает смерть как неизбежность и редко вспоминает о ней, отдаваясь жизни.

Именно отношение к смерти во многом определяет душевное здоровье личности, качество жизни и существенно влияет не только на психическое, но и на физическое здоровье. С этим, как мы уже говорили, Мэй столкнулся сам, балансируя два года на грани жизни и смерти от

тяжелой формы туберкулеза, которая в те годы практически не излечивалась. Наблюдая за окружающими, а также на собственном примере он убедился, что люди с упорной надеждой выздоравливали, а пессимисты умирали. (Практически к такому же выводу пришел другой выдающийся экзистенциальный психотерапевт Виктор Франкл, убедившись в этом в невыносимых условиях фашистских концлагерей — люди с несломленным духом выживали, а физически более здоровые, но слабые духом погибали.)

Мэй в своих терапевтических подходах опирается на отношения пациента (клиента) к следующим экзистенциальным основам бытия:

1. **Бытие** (как таковое).
2. **Небытие** (отношение к смерти).
3. **Тревога** (виды и причины тревожности).
4. **Вина** (виды и причины чувства вины).
5. **Свобода.**

По мнению экзистенциалистов, отношение к этим понятиям является важнейшим для человека и в конечном итоге характеризующим его как уникальную личность. И поэтому экзистенциальная терапия строится на выявлении, разъяснении и коррекции этих индивидуальных для каждого отношений.

Нельзя не согласиться с Мэем в том, что эти понятия и отношения действительно очень важны для человека и что другие направления психотерапии (психоаналитическое и бихевиориальное) не уделяют им должного внимания, упрощенно объясняя сложнейшие душевные состояния или диктатурой инстинктов, или сформировавшимися условными рефлексами, считая такое материалистическое толкование прогрессом психологии как объективной науки.

На это можно ответить словами Андрея Вознесенского:

Мы не вещи с аукциона,
Я — Андрей, не «Имярек».
Все прогрессы реакционны,
Если рушится человек.

Рушится тонкая духовность, которую объективная психология не учитывает, как не поддающуюся точному измерению. Именно

об этом напоминают Ролло Мэй и Виктор Франкл, не отрицающие достижения точных наук и прекрасно владеющие и психоаналитическими, и бихевиориальными теориями и техниками. Но человек-то никак не хочет укладываться в них, да еще все время меняется в своих состояниях и настроениях. Прямо по Достоевскому: «Ох, и широк человек — я бы сузил». Вот человек и пытается сузить самого себя, чтобы спрятаться от тревог и мучений, а они от этого только возрастают.

Экзистенциалисты не заявляют, что могут решить эти проблемы, не решаемые другими психологами, но ставят вопросы, от решения которых все равно никуда не деться, потому что человек в отличие от животных мучается именно экзистенциальными проблемами.

Как Мэй характеризует основные экзистенциальные понятия?

Бытие (как таковое)

Бытие, с точки зрения экзистенциалистов, это проявление жизни во всем ее многообразии. Как понять, живете ли вы действительно или лишь проживаете эту жизнь?

Мартин Хайдеггер считал, что имеются два фундаментальных модуса существования в мире:

1) состояние забвения бытия,

2) состояние сознавания бытия.

Модус забвения бытия означает жизнь в мире вещей в те моменты, когда люди погружены в привычную жизненную рутину. Жизнь пробегает день за днем, большинство действий происходит автоматически. Люди становятся похожи на роботов, в основе действий которых лежит привычное функционирование, но не жизнь. Человек забывает, кто он есть на самом деле, в чем смысл его существования.

Когда человек пребывает в **модусе бытия**, его взгляд направлен не на «как», а на «что» — не на свойствах и оценках вещей, а на том, что эти вещи есть, что они обладают бытием. Существовать в данном модусе, который часто называют «онтологическим» (от греч. *онтос* — существование), пишет Хайдегер, значит непрерывно сознавать бытие —

не только мимолетность бытия, но и ответственность за свое бытие. Лишь в онтологическом модусе существования человек соприкасается с собой как творением собственной самости и потому обладает властью изменить себя.

Но продолжим цитировать Ролло Мэя.

> *Когда данный термин используют как конкретное существительное, как бытие отдельного человека, оно обычно означает сущность, скажем, как солдат считается единицей целого. Правильнее было бы понимать слово «бытие», употребляемое в качестве обобщения, как potentia — источник потенции; бытие — та потенциальность, благодаря которой желудь становится дубом или каждый из нас становится тем, чем он действительно является. Когда же оно используется в конкретном смысле, как человеческое существо, у него всегда есть динамическая связь с кем-то в процессе, с человеком в процессе бытия чем-то. Возможно, для англоговорящих более точным термином является «становление» («becoming»).* (1)

Ниже мы приведем пример высказывания женщины, которая после терапии приблизилась к своему бытию в полном его проявлении. Данный пример может быть очень показателен в качестве результата терапии, к которому стремятся специалисты, работающие в русле экзистенциального консультирования. Конечно, мы не можем ожидать, что все клиенты будут переживать подобные состояния, с которыми столкнулась эта клиентка, однако это может быть показательным примером хорошего результата работы терапевта.

> *На что похоже это переживание? Это первичное чувство, оно похоже на то, что я получила документ, подтверждающий право владения моим домом. Это переживание того, что я живу, не важно — частица я или волна. Это похоже на то, как однажды, будучи совсем маленькой, я добралась до косточки персика и разломила ее, не зная, что найду внутри. Потом было ощущение чуда: я нашла внутреннее семя, которое было сладким в своей горечи... Так*

маленький кораблик, стоящий на якоре в заливе, отделен от всего земного, но благодаря своему якорю он может снова дотронуться до земли, до той земли, из которой выросло дерево, из которого потом сделали кораблик. Он может поднять якорь и поплыть, но он всегда может встать на якорь, чтобы переждать шторм или просто немного отдохнуть... Вот мой ответ Декарту: «Я есть, следовательно, мыслю, чувствую и действую я».

Ролло Мэй подчеркивает четыре важных момента, относящиеся к категории бытия.

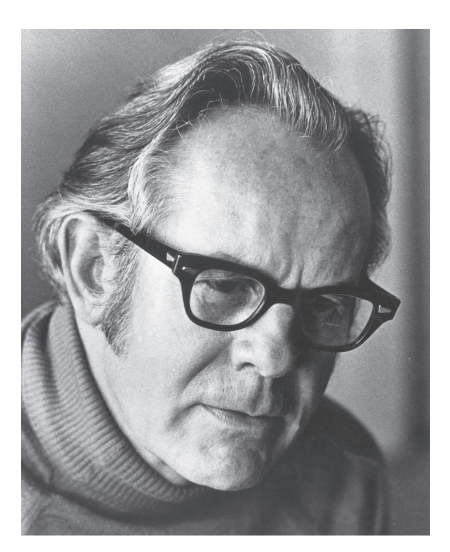
1. Во-первых, переживание того, что «я есть», само по себе не является решением проблем человека. Скорее это предпосылка для их решения. В широком смысле обретение чувства бытия — цель любой терапии, но в более узком смысле это отношение к своему Я и своему миру, переживание собственного существования (включая свою собственную личность), что является предпосылкой для работы над отдельными проблемами.
2. Наше второе замечание касается того, что «я есть»-переживание нельзя объяснять с помощью переноса.
3. Третий комментарий вытекает из предыдущего: бытие — это категория, которую нельзя свести к интроекции социальных и этических норм. Оно, как говорил Ницше, стоит «по ту сторону добра и зла». Мое подлинное чувство бытия не совпадает с тем, кем я должен быть по мнению других.
4. Наше четвертое замечание касается самого важного вопроса — «я есть» не следует отождествлять с тем, что в разных кругах называется функционированием эго. Ошибочно определять появление сознания собственного бытия как одну из стадий в развитии эго. (1)

Мы видим, что постулируя теорию бытия, Мэй во многом опирается на философские концепции исследователей, которые были до него. Однако его существенный вклад именно в том, что он смог перевести понятие бытия в русло конкретики, когда терапевт может помочь клиенту разобраться со своими проблемами для того, чтобы более полно начать осознавать свое присутствие (бытие) в этом мире.

Небытие (Смерть)

Ролло Мэй пишет:

Мы теперь подошли к очень важной проблеме небытия или, как говорят в экзистенциальной литературе, к проблеме ничто. «И» в заголовке этого раздела (Мэй имеет в виду раздела его книги — «Быть и не быть») — означает, что небытие является неотделимой частью бытия. Чтобы уловить значение существования, человеку следует понять тот факт, что он может перестать существовать, что в каждый момент времени он находится на грани возможного исчезновения, что он никогда не сможет избежать того факта, что смерть придет за ним в какой-то неизвестный момент в будущем. Существование никогда не бывает механическим. Оно не только может исчезнуть, его не только можно потерять. В каждый момент времени ему действительно угрожает небытие. Без сознавания небытия, т.е. без сознавания угрозы смерти, страха для бытия, менее драматичной, но более постоянной угрозы потери собственного потенциала в конформизме, существование становится бессодержательным, нереальным, ему не хватает сознавания себя. Но благодаря конфронтации с небытием существование обретает жизненность и непосредственность, а индивид ощущает подъем сознавания себя, своего мира и окружающих его людей. (1)



Да, баланс противоположностей — это закон нашей жизни. Холодное — горячее, радость — горе, свет — темнота и т.д. Без одного не существует другого, а без другого не существует первого. Один полюс стимулирует движение к другому и наоборот.

С другой стороны, экзистенциальный анализ утверждает, что конфронтация со смертью дает наибольшее ощущение действительности самой жизни. Она делает индивидуальное существование реальным, абсолютным и конкретным. Смерть — это безотносительная потенциальность, которая обособляет человека и заставляет его понять потенциальность бытия в других (так же, как и в самом себе), когда он сознает неизбежную природу собственной смерти. Другими словами, смерть — это не относительный, но абсолютный факт моей жизни, и мое осознание этого факта придает моему существованию и тому, что я ежеминутно делаю, абсолютное качество. (1)

Невротическое же отношение к смерти (которой все равно не избежать) характеризуется тем, что мы боимся небытия и оттого комкаем бытие. Страх смерти часто вынуждает нас жить так, что мы постоянно защищаемся от него, тем самым получая от жизни меньше, чем могли бы получить, спокойно признавая исход нашего существования. Мы пытаемся уйти от страха небытия, замутняя свое самосознание и отрицая свою индивидуальность, но такой выбор оставляет нас с чувством отчаяния и пустоты. То есть страх смерти (которая еще неизвестно когда наступит) лишает нас полноты и радости жизни (которая проходит мимо именно сейчас!).

Позже, в своих работах, Мэй расширил понятие небытия. Он ввел понятие небытия при жизни. Так, социальные нормы, установки, жизненные программы, противоречащие сути человеческой природы, фактически загоняют человека в небытие. То есть искра жизни, тот потенциал, который заложен в человеческом развитии, начинает угасать, принимая на себя форму автоматических действий.

Чтобы рассмотреть проблему небытия, нам не нужно обращаться к крайним примерам смерти. Возможно, наиболее распространенной формой неудачного противостояния небытию в наши дни является конформизм. При конформизме индивид позволяет включить себя в море коллективных реакций и установок, стать скованным das Man (понятие, введенное в «Бытии и Времени»

М. Хайдеггера (1927) при анализе неподлинного существования человека. — Прим. ред.), чему также сопутствуют потеря самоосознания, потенциала и того, что характеризует этого человека как уникальное существо. Таким образом, человек на какое-то время избавляется от тревоги небытия, но ценой лишения возможностей и ощущения бытия. (1)

Работа с этим понятием включает трудную философскую коррекцию отношений к неизбежности небытия: от панического ухода в сужение картины своей жизни (как страус, прячущий голову под крыло) до принятия этого факта как долга перед самим собой и другими наиболее полно прожить отведенный отрезок жизни.

Более того, если вернуться к ранним психологическим школам, которые все равно проходят красной чертой через всю концепцию Мэя, то можно смело говорить о том, что все вытесненное, все то, что нами не принимается и уходит в подсознание, ведет оттуда свою разрушительную деятельность. Как тут не вспомнить З. Фрэйда, который писал о том, что суть психоанализа состоит в том, чтобы сознанием высветить темные уголки бессознательного. И Мэй с этим соглашается.

Положительная сторона способности противостоять небытию заключается в умении увидеть и принимать страх, враждебность и агрессию. Под принятием мы подразумеваем допущение без вытеснения и по возможности конструктивное использование. Сильная тревога, враждебность и агрессия — это такое состояние и способ отношения к себе и другим, которые могут сократить или разрушить бытие. Но если для того, чтобы сохранить свое бытие, человек устремляется в бегство от вызывающих тревогу ситуаций или от ситуаций потенциальной враждебности и агрессии, то он останется с бессодержательным, слабым, ложным чувством бытия. (1)

Вспомните пословицу: «Герой умирает один раз, а трус тысячи раз» (то есть живет в состоянии невротической тревоги, которая может камуфлироваться под постоянное недовольство людьми, обстоятельствами, а в конечном итоге самим собой именно за неполнокровную и трусливую жизнь).

Тревога (Тревожность)

В экзистенциальном консультировании к пониманию тревоги относятся не менее внимательно, чем ко всем другим феноменам, которые определяют качество человеческого существования. В своей книге «Смысл тревоги» Мэй, с нашей точки зрения, наиболее подробно подошел к исследованию данного феномена. Поэтому, если читатель захочет лучше понять природу тревоги, рассмотреть этот феномен с позиции исследования других направлений терапии и увидеть, как происходит работа с тревогой в экзистенциальном консультировании, то ему, безусловно, будет интересна эта книга.

Ниже мы попробуем передать самую суть этого понятия. Ролло Мэй так дает определение понятию тревоги.

> *Я предлагаю следующее определение тревоги: тревога есть опасение в ситуации, когда под угрозой оказывается ценность, которая, по ощущению человека, жизненно важна для существования его личности. Это может быть угроза физическому существованию (угроза смерти) или же существованию психологическому (потеря свободы, бессмысленность). Или же опасность может относиться к еще какой-либо ценности, с которой человек идентифицирует свое существование (патриотизм, любовь другого человека, «успех» и так далее).* (2)

Еще одна цитата:

> *Тревога не является таким же аффектом, как удовольствие или печаль. Она скорее представляет онтологическую характеристику человека, уходящую корнями в само его существование. Это не периферическая угроза, которую я могу принять или нет, или реакция, которую можно классифицировать наряду с другими реакциями. Тревога — это всегда угроза основам, центру моего существования. Тревога — это переживание угрозы приближающегося Ничто.* (1)

Мэй был согласен с определением Гольдштейна, который говорил о том, что тревога — это не то, что мы имеем, а то, чем мы являемся, и

что тревога — это субъективное состояние индивида, который приходит к осознанию того, что его существование может быть разрушено, что он может потерять себя и свой мир, может стать ничем.

Более того, тревога резко сужает границы восприятия человека, а следовательно, и эффективность его взаимодействия с окружающим его пространством. Есть хорошее понятие в психологии, называемое «тунельным зрением». Это когда восприятие человека резко сужается. Явным примером может являться то, что человек не видит решений своей ситуации или видит только одно решение. То есть пространство вариантов сужается, что, в свою очередь, порождает чувство безвыходности, отчаяния, безысходности и т.п.

«Тревога, — писал Мэй, — лишена объекта, потому что она ставит под угрозу саму основу, на которой строится безопасность человека, а поскольку именно эта основа позволяет человеку воспринимать себя как Я по отношению к внешним объектам, нарушается также и способность отличать субъективное от объективного». (2)

Мэй выделял два типа тревоги: **нормальную и невротическую**.

Нормальная тревога является реакцией, которая:

1) адекватна объективной угрозе,
2) не запускает механизм вытеснения или другие механизмы, связанные с интрапсихическим конфликтом,
3) человек справляется с тревогой без помощи невротических защитных механизмов,
4) человек может конструктивно обращаться с тревогой на сознательном уровне или же тревога снижается, когда меняется объективная ситуация.

Недифференцированные и «размытые» реакции младенцев в ответ на опасность — например, при падении или когда их не кормят — также относятся к категории нормальной тревоги. Младенец, переживающий такие ситуации, еще слишком мал, так что интрапсихические процессы вытеснения и конфликтов, создающие невротическую тревогу, еще не могут работать. Кроме того, относительно беспомощный младенец, насколько мы способны его понять, может действительно бояться объективной опасности, угрожающей его существо-

ванию.Существование нормальной тревоги у взрослых людей нередко остается незамеченным, потому что это переживание обычно не столь интенсивно, как тревога невротическая. (1)

Как тут не вспомнить анекдот, когда пациент на приеме у психолога просит ему помочь с сильным состоянием тревоги и паники. На вопрос о том, как давно это началось, пациент отвечает, что с того момента, когда он сбежал с тюрьмы.

Нормальная тревожность держит нас как бы в состоянии бдительности и ответственности (озабоченности). Мэй вслед за Керкъегером считал, что осознание человеком свободы выбора повышает у него чувство ответственности, которое, в свою очередь, неизбежно вызывает тревожность-озабоченность за эту ответственность выбора.

Чтобы определить **невротическую тревогу,** можно отталкиваться от приведенного выше определения нормальной тревоги. Это реакция на угрозу, которая:

1) неадекватна объективной опасности,
2) включает вытеснение (диссоциацию) и другие проявления интрапсихического конфликта,
3) человек ограничивает какие-то свои действия или сужает поле своего сознания с помощью различных механизмов — подавления, развития симптома и других невротических защитных механизмов.

Как правило, когда в научной литературе употребляется слово «тревога», речь идет именно о невротической тревоге. Можно заметить, что все ее характерные черты взаимосвязаны: реакция неадекватна объективной опасности по той причине, что тут замешан интрапсихический конфликт. Кроме того, все перечисленные выше особенности невротической тревоги относятся к субъективной стороне человека.

Невротическая тревога, с точки зрения Р. Мэя, возникает в той ситуации, когда человек неспособен справиться с опасностью не объективно, но субъективно, т.е. не из-за объективного недостатка способностей, но из-за внутренних психологических процессов и конфликтов, которые мешают человеку использовать свои способности. Обычно эти конфликты формируются в прошлом, в раннем детстве, когда ребенок по объективным причинам еще не мог справиться с опасной межличностной ситуацией. (2)

Невротическая тревожность — чрезмерная озабоченность, которая не выполняет (или перевыполняет) функцию бдительности и связана со страхом личной ответственности, стремлением уйти от нее, а значит, и от свободы выбора.

Как и в случае с Небытием, здесь основной формой работы является *рациональная психотерапия*, т.е. разъяснение различий между нормальной тревогой (которую не надо считать признаком своего нездоровья, а «поблагодарить» за бдительность) и невротической тревогой, мешающей деятельности и самочувствию.

Это не только не исключает, но делает целесообразным обучение клиента различным двигательным и медитативным техникам снижения тревожности путем переключения на активную деятельность или путем релаксации.

Вина

Мэй рассматривает несколько форм вины, которую он называл онтологической.

1. Вина перед собой.
2. Вина перед другими.
3. Вина перед миром.

Давайте подробнее рассмотрим эти формы.

Вина перед собой связана с удовлетворением или неудовлетворением экзистенциальной потребности в свободе и самореализации.

Мэй писал:

> *Мы утверждали, что состояние, при котором индивид сталкивается с проблемой исполнения своей потенциальности, — это тревога. Продолжая эту тему, мы считаем, что, отрицая свой потенциал, терпя неудачу его исполнения, индивид попадает в состояние вины. Таким образом, вина также является онтологической характеристикой человеческого существования.*
>
> *Отказываясь от свободы выбора из-за страха принятия ответственности, я испытываю чувство вины, мучаюсь, думая о своей нереализованности и упущенных возможностях.*

Если вы запираете свой потенциал, то вы виноваты перед тем, что вам дано с рождения, заложено в вашем «ядре». Именно на этом экзистенциальном состоянии бытия в долгу и бытия виноватым основываются всевозможные ощущения вины, различные его формы, проявляющиеся в нашей действительности.

Однако, выбирая путь свободы и личной ответственности, я неизбежно обретаю определенную независимость от тех, кто до сих пор принимал за меня решения, и могу при этом также испытывать чувство вины. Например, я могу понять, что пора покинуть родительский дом и ехать в другой город для реализации своей личности в учебе, работе в семейной жизни. Как правило, такое решение сопровождается чувством вины. (1)

И тут мы переходим к следующей форме вины, о которой писал Мэй, — ***вина перед другими***.

Существуют также и другие формы. Например, онтологическая вина перед товарищами. Она появляется из-за того, что каждый из нас, будучи личностью, искаженно воспринимает другого человека. Это означает, что человек в какой-то степени нарушает верное представление о своем товарище, не может полностью понять другого человека, его потребности. Это не вопрос о моральных недостатках или нравственной слабости, хотя недостаток нравственной чувствительности действительно может привести к резкому увеличению подобного искажения. Это неизбежный результат того факта, что каждый из нас является индивидуальностью, и у него нет другого выбора, кроме как смотреть на мир своими глазами. Эта вина, уходящая корнями в нашу экзистенциальную структуру, — один из самых мощных источников человечности и несентиментального отношения к прощению окружающих нас людей. (1)

Мать может понимать, что своей опекой и неправильной любовью она все более потакает слабостям дочери, которая становится несамостоятельной неврастеничкой, или слабостям сына, склонного к алко-

голю, уклонению от работы и т.д. Она чувствует при этом свою вину, но, если она откажется попустительствовать им, то будет также чувствовать свою вину.

Следующая форма вины, о которой писал Мэй, ***вина перед миром***.

> *Это наиболее сложный и всеохватывающий аспект онтологической вины. Он может показаться запутанным, особенно в данном случае, так как у нас нет возможности описать его более подробно. Мы включили его ради полноты изложения, а также для тех людей, кто может пожелать продолжить исследования в области онтологической вины. Эта вина, связанная с нашим отделением от природы, может иметь гораздо большее влияние (хотя эта вина и вытеснена), чем мы представляем, живя в современном научном мире Запада.* (1)

Мэй приписывал онтологической вине следующие характеристики:

- Каждый разделяет ее, никто из нас не может полностью осуществить свой потенциал. Каждый из нас всегда находится в диалектических отношениях со своим потенциалом.
- Вина не исходит из культурных запретов или усвоения культурных норм. Она коренится в факте самоосознания.
- Онтологическую вину не следует путать с болезненной или невротической виной. Если ее не принимать и вытеснять, то она может превратиться в невротическую вину.
- Онтологическая вина не приводит к образованию симптомов, она оказывает конструктивное влияние на личность. Особенно она может и должна вести к проявлению человечности, к усилению чувствительности в межличностных отношениях и к увеличению творческих возможностей по использованию своего потенциала.

Что касается терапевтической работы с виной, то здесь Мэй также делает ставку на терпеливую рациональную терапию, показывающую, что у совестливого человека неизбежно присутствует определенное чувство вины, но он должен выбрать, какая позиция является более здоровой и ведущей к положительным, а не усугубляющим проблему последствиям.

Аналогичными убеждениями надо стараться освободить человека от так называемой экзистенциальной («вселенской») вины. Хэмингуэй, писал, что «настоящий человек чувствует вину за любую несправедливость, где бы и когда она не произошла». Примерно в том же духе, особенно по отношению к «загадочной русской душе», говорит Достоевский в своей знаменитой «пушкинской» речи: «...Русскому человеку мало личного счастья, ему подавай всемирного...». Это чувство мы замечаем у религиозных людей, у подвижников, у многих социалистов. К сожалению, именно *экзистенциальность* (то есть неустранимость) такого чувство вины не позволяет вовремя остановиться, и мы начинаем принудительно «осчастливливать» ближних и дальних с убеждением, что приносим себя в жертву им, а фактически их приносим в жертву своему невротическому чувству экзистенциальной вины. Во многих семьях такое «самопожертвование» становится невыносимой тиранией. То есть все самое хорошее, когда становится чересчур, идет во вред себе и другим.

Иногда невротику даже легче спрятаться в чувство вины, чем предпринимать конкретные шаги по исправлению положения или занятию другими делами и мыслями. Очень важно тактично объяснить, что такие (часто неосознанные) «хитрости» лишь усугубляют невроз и тревожность чувством другой вины — за бездеятельность и нереализацию своего потенциала.

Именно Ролло Мэй (вслед за Карлом Роджерсом) внес решающий теоретический и практический вклад в становление психологического консультирования как полноправной научно-психологической специальности. Здесь Мэй смог органично объединить подходы двух своих основных профессий: пастора и психотерапевта.

Пасторское протестантское служение несколько отличается от деятельности священников в других конфессиях даже в пределах христианства. Например, по сравнению с православием и католицизмом оно является менее авторитарным.

Пастор находится в равном с вами положении, с ним можно советоваться, обсуждать что-либо, в том числе религиозные тексты, которые, не поощряется самостоятельно толковать и в католицизме, и в православии. Стиль работы пастора — консультативный, не поучающий,

близок к гуманистической и особенно к экзистенциальной психотерапии. Поэтому эти две профессии Ролло Мэя (психотерапевт и пастор) не входили в противоречие одна с другой.

В дальнейшем, как мы уже говорили, Мэй все же ушел полностью из пасторского служения в экзистенциальную терапию и консультирование, продолжая очень трепетно относиться к религии. Более того, он доказывал, что Фрейд, называя религиозность неврозом, имел в виду не любую, а именно невротическую религиозность, в которую прячутся от личной ответственности за свою судьбу или как в сублимацию вместо реальной деятельности.

Практические положения экзистенциального консультирования по Р. Мэю

Теперь перейдем к сути разработанного Ролло Мэем подхода к психотерапии и экзистенциальному консультированию. В чем между ними различие? Ролло Мэй считал, что психотерапевт не обязан быть консультантом, но консультант обязательно должен знать основы психотерапии.

Чем отличается психотерапия от консультирования? У нас подчас психотерапией называют то, что в действительности является консультированием, а консультирование вообще сводится к бытовым (непрофессиональным) советам.

Нельзя полагать, что психотерапия — это что-то серьезное, а консультирование — нет. Психологическим консультированием овладеть можно быстрее, и процесс может идти быстрее, но все равно культура в этом вопросе требуется хотя бы для того, чтобы не попасть не в свою зону деятельности, а в случае необходимости направить к другому специалисту.

Обратимся к установкам Ролло Мэя о том, какими качествами должен обладать психолог-консультант, работающий в русле данного направления.

- У него должна быть налажена его личная жизнь.
- Он должен уметь радоваться процессу жизни, а не только результату.
- Он должен обладать умением привлекать к себе людей.

- Он должен уметь чувствовать себя свободно в любом обществе.
- Он должен обладать способностью к эмпатии.
- Он должен получать радость от общения с людьми.
- Он должен уметь проявлять интерес к людям ради их самих.
- Он должен обладать харизмой, которая притягивает людей.
- Он должен иметь способность отказаться в работе от устойчивых стереотипов.
- Он должен проходить личную психотерапию.
- Он должен знать свои сильные и слабые стороны личности.
- Он должен обладать способностью учиться на своих ошибках.
- Он должен уметь признавать свое несовершенство.

Беда многих психологов-консультантов в уверенности, что если они будут обладать достаточным количеством знаний, то смогут быть хорошими специалистами. Судя по опыту автора этой книги, мы пришли к другому выводу. Мы считаем, что консультант может прочитать огромное количество книг, пройти огромное количество семинаров, но если его душа несет в себе последствия (непроработанные) не самого лучшего жизненного опыта, он никогда не будет хорошим консультантом. И в то же время мы встречались на своей практике с другим опытом, когда клиент не обладал психологическими знаниями, но много работал над своей душой. Результаты работы с клиентом такого человека превосходили все ожидания. Кто-то хорошо сказал о том, что раненую душу может исцелить только здоровая душа.

Ниже мы приведем цитату Мэя.

Профессиональная подготовка? В определенной мере, да. Однако, как показывает опыт, долгие годы занятий экспериментальной психологией, при современном уровне преподавания, не всегда являются залогом успехов в практическом консультировании, а иногда даже, напротив, мешают консультанту. Классический ответ на наш вопрос дал Фрейд. Указывая, что медицинское образование не обязательно для психоаналитика, он считал самым важным «прирожденную способность проникать в душу человека — и в первую очередь, в подсознательные уровни собственной души — и учиться на практике». (3)

В чем же цель терапевтического процесса?

Цель терапии — переживание пациентом своего существования как реального. Он должен полностью осознать свое существование, т.е. осознать свои возможности и научиться действовать на их основе. Существование невротика, как говорят аналитики, «покрывается мраком», становится неясным, туманным, оно больше не позволяет ему действовать. Задача терапии — высветить это существование. Функция терапевта — быть там, присутствовать в отношениях, пока пациент ищет и учится жить в своем собственном существовании. (1)

Какие же моменты существенны для психологического консультирования? И тут выясняется один странный момент в отношении профессиональных техник. Как мы знаем, практически в каждом направлении есть свои техники, есть свои алгоритмы работы с клиентом. И это нормально, это естественно. Психоанализ основан на выявлении глубинных бессознательных тенденций, поведенческие терапевты придерживаются своих правил консультирования. Но что касаться экзистенциальной психологии, то мы столкнемся с немного парадоксальной ситуацией.

Те, кто читает работы по экзистенциальному анализу как руководство по технике, будут разочарованы. Они не найдут там специально разработанных практических методов. Читатель также обнаружит, что многих экзистенциальных аналитиков не очень интересуют вопросы техники. Одна из причин этого — новизна подхода. Но есть другая, более глубинная причина того, что психиатры не занимаются формулированием технических подробностей и никак не объясняют этот факт.

Экзистенциальный анализ — это способ понимания человеческого существования, и представители этого направления полагают, что одно из главных (если не самое главное) препятствий к пониманию человеческих существ в западной культуре — это чрезмерный акцент на технике, тенденция видеть человеческое существо как объект, которым можно управлять, которой можно «анали-

зировать». У нас было принято думать, что понимание следует за техникой. Если у нас правильная техника, то мы можем разгадать загадку пациента, или, как обычно говорят с удивительной проницательностью, мы можем «получить телефонный номер еще одного пациента». В экзистенциальном направлении утверждается как раз обратное: техника следует за пониманием. Центральная задача, за которую отвечает терапевт, — понять пациента как существо и бытие-в-мире. Все технические вопросы подчинены этому пониманию. Без понимания технические методы в лучшем случае нейтральны, в худшем — они «структурируют» невроз. Вместе с пониманием главная задача терапевта — помочь пациенту узнать и пережить собственное существование — это центральный процесс терапии. Однако роль техники ни в коем случае не умаляется, ее описание лишь переносится в перспективу. (1)

Конечно, это не просто. Основополагающий принцип заключается в том, что не клиент подгоняется под технику, а техника подбирается под индивидуальность того или иного клиента. И об этом Роллой Мэй и пишет. Вы можете быть специалистом, работающим с разными техниками, но ваша задача как профессионала использовать ваши инструменты для раскрытия личности клиента и помощи ему в осознании важных для него жизненных понятий, с которыми и работают экзистенциальные терапевты.

Я бы перефразировал сказанное выше следующим образом: экзистенциальная техника должна быть гибкой и разнообразной, изменяющейся от пациента к пациенту и от одного периода терапии к другому у одного и того же пациента. Выбирать технику следует, опираясь на следующие вопросы. Что раскроет существование данного пациента в данный момент его истории наилучшим образом? Что лучше всего осветит его бытие-в-мире? Это не эклектизм, такая гибкость всегда подразумевает ясное понимание основ любого метода. (1)

Мэй приводит интересный пример того, как с одной и той же проблемой работал бы психоаналитик классической и экзистенциальной

направленности. Классический психоаналитик видел бы в сексуальной проблеме механизм вытеснения и работал бы с подавленным материалом. Психоаналитик-экзистенциалист видел бы в сексуальной проблеме ограничение бытия клиента в этом мире и в соответствии с подобного рода пониманием данной проблемы работал бы с этим. Получается, проблема одна и та же, а взгляды на причину, приводящую человека к данной проблеме, совершенно разные.

Попробуем еще раз подчеркнуть те важные принципы, о которых говорит Р. Мэй в своей книге.

1. Гибкость психотерапевтических техник, используемых терапевтом в процессе консультирования.
2. Учет жизненной ситуации клиента, каждая из которых текуча, неповторима и индивидуальна.
3. Использование принципа «здесь и теперь» в процессе психологического консультирования.

> *Третье замечание касается акцента на присутствии в экзистенциальной терапии. Под присутствием мы подразумеваем, что отношение терапевта и пациента рассматриваются как настоящие. Терапевт — это не просто «зеркало», а живое человеческое существо, которое в этот час занято не собственными проблемами, а пониманием и переживанием, насколько это возможно, бытия пациента.* (1)

Во многом из того, что описано выше, можно вывести и позицию терапевта. По сути это образ консультанта экзистенциального направления.

> *Терапевт — это эксперт, но в первую очередь он должен быть человеком, иначе вся его компетентность будет не нужной, а то и вредной. Экзистенциальный подход отличается тем, что понимание бытия человека не просто дар, интуиция или дело случая, это «надлежащее изучение человека», как говорит Александр Поуп, которое становится центром досконального научного исследования. Экзистенциальные аналитики делают со структурой человеческого существования то же самое, что делал Фрейд со структурой бессознательного, — они выводят ее из сферы случайного*

дара индивидов с развитой интуицией и переводят в область объяснения и понимания, также они пытаются обучать этому других людей. (1)

Приведем еще несколько полезных цитат о том, каким должен быть специалист, работающий экзистенциальной терапии.

Еще одно предупреждение касается того, что присутствие во время сессии вовсе не означает, что терапевт пытается навязать пациенту себя, свои мысли или чувства. Очень интересное доказательство этого положения мы находим у Роджерса, который дал такое красочное описание присутствия в приведенной выше цитате. Роджерс — именно тот психолог, который жестко настаивал на том, что психолог не проецирует себя, а следует за пациентом, ведом им. Живое присутствие терапевта в этих отношениях не означает, что он будет болтать целый час. Он знает, что у пациентов есть бесконечное множество способов заняться проблемами терапевта, чтобы избежать собственных. И терапевт прекрасно может хранить молчание, сознавая при этом, что одна из его задач в этих отношениях — быть проективным экраном. Терапевт — это то, что Сократ называл повивальной бабкой, — он абсолютно реален «будучи там», но бытие там с особой целью, с целью помочь другому человеку произвести на свет что-то находящееся внутри него. (1)

Читая Мэя, невозможно не удивляться новизне, которую внесли экзистенциалисты в психологическое консультирование. Понимание природы человека с позиции существования заставляет пересматривать привычные вопросы, которые часто задаются представителями других направлений, открывает совершенно новый взгляд на природу человеческой психики. Но вернемся еще раз к Ролло Мэю.

Когда пациент заходит и садится, у меня часто возникает желание спросить не «Как вы?», а «Где вы?». Различие этих вопросов, которые я, возможно, никогда не произнесу вслух, высвечивает то, что мы ищем. Так как я переживаю этот час вместе с

пациентом, то я хочу знать не только то, как он чувствует, но и где он, «где» подразумевает гораздо большее, чем просто его чувства. Это вопрос о его полном или частичном присутствии, о его движении по направлению ко мне и к своим проблемам или от нас, о бегстве от тревоги, о той особой вежливости, с которой он вошел в эту комнату, или о страстном желании обнаружить какие-то скрытые вещи (в этом случае я постараюсь увидеть то, от чего он собирается убежать), это и вопрос о том, где он находится в отношениях со своей девушкой, о которой он говорил вчера, и т.д. Я стал осознавать роль вопроса «где» несколько лет назад еще до того, как познакомился с работами экзистенциальных терапевтов. Это говорит о спонтанном возникновении экзистенциального отношения. (1)

Невозможно не восхититься тем, насколько близко подошли экзистенциальные психологи к глубинному пониманию человеческого существования во всей его полноте.

Но перейдем к техническим моментам консультирования. Как мы уже писали выше, экзистенциальные терапевты не пользуются какой-либо техникой. Они используют весь инструментарий для того, чтобы приблизить человека к его существованию. И далее мы приведем важные моменты, которые с точки зрения Ролло Мэя могут быть хорошими помощниками для ориентации в инструментарии экзистенциального терапевта. А пользоваться ими или нет, это уже решает каждый для себя.

Первый момент — вы должны составить себе портрет того человека, с которым вы общаетесь, кто пришел к вам на консультирование. Ролло Мэй подчеркивал, что только на основании совокупности наблюдений можно выдвигать предварительную гипотезу о клиенте, который пришел к вам на консультацию. Это особенно касается начинающих психологов, которые привыкли больше доверять схемам, делая преждевременные выводы, нежели своей интуиции. Посмотрите, присмотритесь, сформулируйте определенную гипотезу, но не будьте ее рабом. Перепроверьте ее с позиции критика, и если надо, то откажитесь. Принцип феноменологии, который используют и экзистенциальные терапевты,

говорит о том, что человек не статичен, а динамичен. И ярлык, которым вы, возможно, снабдите клиента, пришедшего к вам сегодня на прием, может уже не соответствовать тому, каким этот клиент придет к вам завтра. Будьте наблюдательны, однако гибки в своих предположениях. Но пойдем дальше.

Здесь помогают определенные заключения на основании того, как клиент вошел в кабинет, как одет, как сел, как пожал руку и т.д. Но может присутствовать завуалированность характера. Завуалированность бывает, когда человек защищает себя перед собой же и может выдать себя именно некоторым «чересчур». Он входит чересчур уверенной походкой, он жмет руку крепче, чем надо, начинает говорить громче и т.п. То есть «чересчур» сигнализирует о том, что клиент боится обнаружить отсутствие того качества, которое он нам слишком демонстрирует: уверенность, скромность, преданность, честность и т.п.

Когда я работал в колледже, мой кабинет был расположен в конце просторного вестибюля и, слушая, как студент пересекает его и стучит в мою дверь, я уже представлял, кого я увижу. Один мой клиент, бывало, сделает несколько шагов и остановится на мгновение, потом еще несколько шагов — и опять остановка, и так до самой двери кабинета. Затем раздавался извиняющийся стук, словно он надеялся, что в кабинете никого нет. А другой студент, напротив, пересекал вестибюль размашистым звучным шагом, словно выходящий на сцену герой пьесы. Раздавался короткий стук, дверь тут же распахивалась, и мой посетитель входил, как правило, не дожидаясь приглашения. (3)

Рукопожатие тоже может много сказать о человеке и давно признано важным моментом в распознавании характера. Вялое, краткое рукопожатие словно говорит за человека: «Мне не хотелось этой встречи». Такой человек либо робок со всеми, либо просто боится именно этой встречи. Грубоватое, крепкое рукопожатие, когда ваш собеседник словно клещами сжимает вашу руку и с энтузиазмом трясет ее, говорит о желании клиента предстать перед вами эдаким прямым потомком муже-

ственных первопроходцев, что само по себе может оказаться попыткой скрыть глубокое чувство неполноценности. Рукопожатие — это символ союза двух лиц, и когда оно выражает искреннее дружелюбие, интерес к человеку и желание дать, а не взять, тогда оно говорит о душевном *здоровье личности.* (3)

Почему клиент закрывается? Он думает, что если покажет себя истинного, то это будет недостаточно интересно и красиво. Надо дать ему понять, что он интересен именно своей естественностью, так как она неповторима и многогранна, а любые маски так или иначе одномерны и карикатурны. Усильте свои доводы ссылкой на мнение Сартра («Неаутенчиный человек живет в дурной вере, у него нечистая совесть») и Фрейда: («Поймите себя, примите себя, и вы почувствуете себя свободным»).

Но продолжим цитировать Мэя.

Неопрятность в одежде, неухоженные волосы, рваные шнурки ботинок и тому подобное очень красноречиво говорят о самом человеке. С другой стороны, человек, о котором хочется сказать «отутюженный с головы до пят», сдувающий с себя пылинки, с безупречно ровным галстуком и отполированными ногтями, как правило, склонен придавать чрезмерное значение мелочам и в других сферах жизни. В одной из последующих глав мы будем говорить о религиозном неврозе или неврозе принуждения. Так вот, особенно преувеличенную тщательность в одежде проявляют страдающие этим видом невроза. (3)

Конечно, мы можем дополнить искусство наблюдательности многими интересными моментами, которые приведены в книге Мэя «Искусство психологического консультирования». Однако мы пойдем дальше и перейдем к следующему важному факту, который может помочь консультанту в его работе с клиентом, — это забывчивость и оговорки.

«Оговорки и оплошности, — писал Мэй, — так же, как память и забывчивость, представляют собой проявления подсознания. В этих случаях подсознание заявляет о себе, несмотря на строгую цензуру сознания, словно одним прыжком перескакивая через ограду. Однако

мы не ошибемся, если предположим, что оговорка — это то, что человек думал, но не собирался говорить вслух». (3)

Все это важная и интересная информация, которую консультант может получить о клиенте.

> *Некоторые явления этого порядка объяснить довольно просто, и консультант вполне может положиться на свои наблюдения. Например, если человек имеет обыкновение опаздывать на встречи или вовсе забывать о них, мы не без основания можем предположить, что в его подсознании есть чувство неуверенности, поползновение уклониться от темы предстоящего разговора. Если человек без конца забывает имена, можно с уверенностью сказать, что у него нет достаточного интереса к окружающим. Естественно, что для всех этих обобщений есть много исключений. Но процесс обобщения имеет под собой почву и сослужит хорошую службу толковому и внимательному консультанту. Конечно, он не будет, подобно психотерапевту, проникать в глубины подсознания, но значительно расширит свое понимание человеческой натуры. В этой области от консультанта скорее требуется мудрая наблюдательность, чем теоретические выводы.* (3)

Таким образом, мы видим, что консультанты экзистенциального направления используют довольно-таки широкий инструментарий, который корнями уходит в другие направления психотерапии. Они модифицируют различные его аспекты в духе своего направления, не искажая, а дополняя.

Следующий немаловажный момент, используемый Ролло Мэем в его терапевтической практике, это так называемая работа с понятием «семейное созвездие». И опять мы видим заимствованность опыта у других направлений психотерапии, в частности метода Альфреда Адлера. Мы не будем подробно останавливаться на данном понятии, так как оно довольно широко описано, как мы уже говорили в аналитической психологии А. Адлера. Суть его заключается в том, что влияние на формирование характера оказывало пространство семьи, в которой человек вырос. Порядок рождения детей также упоминается Мэем и с его

точки зрения может определять жизненный сценарий человека, который пришел на консультацию. Мэй писал:

В заключение мы еще раз хотим предостеречь консультантов от любых гипотетических предположений в отношении клиента, пока ими не будет изучено и учтено все разнообразие сведений — манера держаться, говорить, положение в семье, ранние детские воспоминания, то, что выпало из памяти и с трудом вспомнилось, оговорки, суть проблемы, с которой он обратился к консультанту. Для внимательного консультанта все это полно смысла. Если большинство из этих факторов приводят к одному и тому же выводу, только тогда консультант вправе сформулировать свою гипотезу, но не ранее. Мы намеренно используем термин «гипотеза», ибо невозможно прийти к окончательному заключению в отношении личности, поскольку этот материал никогда не бывает в состоянии полной неподвижности. Исходя из своего опыта я пришел к выводу, что разумнее подождать с построением гипотезы, перебирая и изучая с разных сторон полученные сведения, пока они сами вдруг не выстроятся в определенной осмысленной последовательности. (3)

Исповедь в процессе консультирования

Мэй считает, что психолог-консультант должен быть не менее, чем на семьдесят процентов, слушателем и только в оставшееся время говорить, потому что человеку очень важно высказаться, выговориться, а консультанту с позиции «участливого слушателя» легче составить о нем правильное впечатление. Но для того, чтобы клиент захотел выговориться «до конца и без утайки», у вас все время должно быть лицо человека, которому действительно интересно то, что вам рассказывают. Психолог-консультант экзистенциально-гуманистического направления не должен перехватывать инициативу, потому что невротик только этого и ждет и с удовольствием отдаст ее вам вместе с ответственностью за свою проблему.

Выговаривание клиента в консультировании называется *исповедь* и имеет *катарсическое* значение. Вы знаете, что такое катарсис по Ари-

стотелю — это очищение через страдание, через переживание. Мэй считает, что если человек просто выговорится по наболевшей проблеме сочувствующему и понимающему слушателю, он уже почувствует облегчение.

(Родители, запомните, что и вашим детям нужны не столько ценные указания, сколько возможность выговориться, облегчить душу, и если вы не дадите им такую возможность в личном общении, то не удивляйтесь, что они найдут других слушателей и, возможно, небезопасных.)

Выслушивая клиента, вы должны приучить себя не только во взгляде, но и в мыслях ни в коем случае не высказывать осуждения. Это смущает человека, искажает его рассказ, он будет невольно стараться говорить так, чтобы выглядеть в ваших глазах лучше, и скорее всего, не скажет самого главного, без чего вы не сможете помочь ему.

Для психолога-консультанта нет плохого или хорошего человека. Клиент пришел к вам лечиться или по крайней мере приходить в себя, и если уж вы его приняли, то должны работать только на него, а не на свой образ всезнающего моралиста. Выражение вашего лица должно быть нейтрально-доброжелательным и вежливо-любознательным. Мы называем это выражение лицом «любящего исследователя». Если вы только исследователь, то будете как бы «анатомировать» клиента и он перед вами не станет раскрываться. Если вы только любящий, на вас повесят все «гири», и вы вместе с клиентом начнете тонуть в его беде.

Толкование в процессе консультирования

Следующим шагом, после того как клиент смог выговориться консультанту, становится процесс толкования.

Мэй писал:

> *Когда клиент рассказал все, что у него наболело, описал свое настоящее положение и «выложил все карты на стол», наступает стадия толкования. Клиент и консультант вместе анализируют обнаружившиеся факты и пытаются с их помощью раскрыть личностную модель клиента, где гнездится причина душевного разлада. Толкование требует совместной работы двоих. Во время исповеди на авансцену выступает клиент и ведет свой монолог, но в толко-*

вании инициатива постепенно переходит к консультанту, который сначала задает наводящие вопросы, затем дает подсказки клиенту, с тем чтобы ему было легче разобраться в самом себе, и, наконец, эмпатически воздействует на клиента. (3)

Как мы уже писали выше, неважно, какого подхода вы придерживаетесь, чтобы начать толковать информацию, которую дал клиент. Подчеркнем еще раз основное, что проходит красной нитью через весь процесс экзистенциального консультирования, а именно: все, что вы делаете, должно быть направлено на достижение единственной важной цели — приближения клиента к его бытию. Используйте любые знания, свой жизненный опыт и интуицию, все это вам пригодится, если вы работаете экзистенциальным терапевтом. Ниже приведем еще один важный момент, о котором Мэй упоминает в своей книге.

Здесь мы подходим к важному моменту: консультанту не следует безапелляционно формулировать свое толкование, он лишь предлагает возможный вариант. Не стоит заявлять: «Дело обстоит так-то и так-то», больше подойдет фраза: «Мне кажется, что дело в том-то», или «Здесь прослеживается связь с тем-то», при этом следует наблюдать за реакцией клиента. Как мы уже говорили выше, все выводы, касающиеся характера личности, являются лишь гипотезой, а истинность гипотезы проверяется тем, как она воздействует на данную личность.

Отсюда следует третье заключение: консультант должен обладать способностью читать значение реакции клиента на его предположение. Если тот соглашается с его толкованием и произносит: «Да, я думаю, это верно», значит, этот вариант как бы принимается за основу обоими участниками процесса консультирования. Но если предположение не вызывает никакой реакции и оставляет клиента равнодушным, консультанту приходится отказаться от этого варианта. Видимо, он еще не затронул ничего серьезного в душе собеседника. Но если клиент бурно протестует против предложенного толкования, считая его абсолютно неверным, можно предположить, что это, возможно, и есть верное толкование, и

консультант близок к сути проблемы. Если ему удается попасть в самую точку, клиент обычно сдается и признает правоту собеседника, невзирая на бурное сопротивление вначале. (3)



Трансформация

Трансформация по Мэю — это изменение ложных жизненных установок, коррекция всей совокупности напряжений, образующих личностную модель. Как считает Р. Мэй, трансформация открывает возможность стать самим собой — дает стартовый толчок для самостоятельной работы над собой, над своими целями (результаты скажутся месяца через два, когда внушение скажется на повседневных делах). Как мы уже писали выше, на данном этапе терапевт может использовать любые техники, которые могут помочь клиенту изменить его предыдущие формы мышления и поведения для обретения новых форм взаимодействия с собой, другими и миром.

Процесс изменения человека, который движется к самореализации, интеграции, зрелости — это соединение вместе желания, познания, воли и решения: я постигаю — я могу — я изъявляю волю (я буду) — я есть. Единственный выход — впереди, и выбор наш состоит в том, чтобы либо отступить, либо утвердиться на этой новой земле. Особым видом интенциональности Р. Мэй считает заботу — состояние, когда что-то действительно имеет смысл; источник и любви, и воли. И воля, и любовь присутствуют в каждом подлинном действии — мы одновременно формируем себя и наш мир, зачинаем свое будущее, мы творцы своей судьбы. (4)

Работы Ролло Мэя интересны тем, что он относится с огромным уважением к Фрейду и другим выдающимся представителям самых разных психотерапевтических направлений. Он не говорит, что «этот лучше, а этот хуже», а очень точно видит, что лучшее можно взять у каждого в конкретном случае. Даже у такого гения как Фрейд он видит опасность «пандетерминизма», т.е. попытки все объяснить материалистическими и в первую очередь биологическими причинами.

Невротику такой подход очень удобен. Я встречался с такими невротиками, которые выучили всего Фрейда наизусть и нашли оправдания

не только всем своим проблемам, но и своей неспособности решить их. Против этого Мэй и предупреждает. Наша лень и стремление уйти от личной ответственности очень хитры, и они готовы переложить эту ответственность и на инстинкты и комплексы (по психоанализу), и на издержки социального научения (по бихевиоризму), и даже на Господа Бога («Все по воле его»), забывая, что Бог создал человека по образу и подобию своему, т.е. творцом. Мы тем и отличаемся от животных, что у нас есть разум, Господь дает нам возможность принимать решения, а значит, и нести за них ответственность.

Надо сказать, что экзистенциальный психотерапевт и консультант не навязывает без необходимости клиенту обсуждение основных экзистенциальных позиций (единство субъекта и объекта, проблемы судьбы, свободы, воли, смерти), но сам подходит к каждой конкретной проблеме с учетом этих знаний.

А теперь приведем примеры практического консультирования Ролло Мэя.

Практикум

Пройдите стажировку у Ролло Мэя, присутствуя на одной из его консультаций. Постарайтесь как можно активнее включить в эту работу ваше воображение и после каждого «хода» клиента закрывайте книгу, продумывайте «ход» психолога-консультанта, открывайте книгу и сравнивайте выбранный вами ход с тем, что делает мэтр консультирования Ролло Мэй.

Итак, слово Ролло Мэю. (Фрагмент из его книги «Искусство консультирования».)

Исповедь и толкование. *Главная часть встречи — исповедь, стадия, на которой клиент имеет возможность «выговориться». Это главный момент в консультировании и психотерапии. Значение его столь велико, что консультантам следует взять пример с психотерапевтов и не менее двух третей всей встречи отдавать клиенту для его исповеди.*

Когда клиент рассказал все, что у него наболело, описал свое настоящее положение и «выложил все карты на стол», наступает стадия толкования. Клиент и консультант вместе анализируют обнаружившиеся факты и пытаются с их помощью раскрыть личностную модель клиента, где гнездится причина душевного разлада. Толкование требует совместной работы двоих. Во время исповеди на авансцену выступает клиент и ведет свой монолог, но в толковании инициатива постепенно переходит к консультанту, который сначала задает наводящие вопросы, затем дает подсказки клиенту, с тем чтобы ему было легче разобраться в самом себе, и, наконец, эмпатически воздействует на клиента.

Случай Бронсона. *Назовем условно нашего клиента, преподавателя философии религии, мистером Бронсоном. Его привлекательная внешность и интеллигентный вид обратили на себя мое внимание при первой же нашей встрече. С дружеской улыбкой он тепло пожал мою руку. Мы обменялись несколькими фразами, и он без обычных для клиента проволочек перешел к сути своей проблемы.*

Бронсон: Меня беспокоит то, что я постоянно перегружаю себя работой. Я не в состоянии расслабиться.

Консультант: Вы имеете в виду свою преподавательскую работу?

Бронсон: Да, но и в других отношениях тоже. Допустим, когда я пишу статью или книжную рецензию, я прочитываю книгу, тезисно записываю ее содержание, все время беспокоюсь, как бы чего не упустить и, наконец, приступаю к самой статье. Потратив кучу времени, я откладываю ее в сторону, так никогда ее и не закончив. Честно говоря, у меня в столе валяется с дюжину неоконченных статей.

(Между тем консультант уже обратил внимание на некоторые внешние проявления характера клиента. Бронсон сидит в кресле свободно, манера держаться у него дружеская, отнюдь не настороженная. Но движения порывистые и явно нервозные. Время от времени он подкладывает под себя одну ногу и сидит на ней в напряженной позе. Глаза у него тускловатые и усталые, цвет лица бледный.)

Консультант: Вы никогда не задумывались о том, что могли бы работать с большей творческой отдачей, если бы работали с меньшим напряжением?

Бронсон: Да, я часто думал об этом, но временами мне кажется, что меня подгоняет что-то извне. Мне даже страшно подумать, что это нечто перестанет меня пришпоривать, я ведь тогда сразу развалюсь. Я чувствую, что чем больше сил вкладываю в преподавание, тем успешнее у меня идут дела.

(Следует отметить непоследовательность в логике клиента. Он жалуется, что его трудности возникли из-за постоянной перегрузки, однако считает полезным некое внешнее принуждение и не хочет его лишиться. Эта непоследовательность указывает на то, что напряжение в работе является симптомом более глубокого личностного разлада. Не следует принимать на веру его утверждение, что напряженная работа дает лучший результат, ибо это лишь попытка дать разумное объяснение той ненормальной ситуации, в которой он находится.

Пока что факты говорят о том, что ничего особенно ненормального в поведении мистера Бронсона не наблюдается. У него хорошая работа, и, по мнению окружающих, он, как говорится, преуспевающий молодой человек. Но он потенциальный невротик, и при достаточном перенапряжении у него может развиться невроз, в чем мы убедимся ниже. Более важным обстоятельством является то, что его личностная проблема, безусловно, мешает его творческому росту. В этом плане он явно нуждается в «вызволении». Консультант должен помочь мистеру Бронсону корригировать личностные напряжения с тем, чтобы, во-первых, снизить возможность невротического заболевания, а во-вторых, высвободить его творческие силы.

До сих пор наша беседа в основном состоит в исповеди. Клиенту надо «выговориться». Запись дает исповедь в значительном сокращении. Теперь консультанту предстоит получить необходимую информацию о клиенте от него самого.)

Консультант: Бронсон, сколько вам лет? И, если можно, расскажите мне немного о своей семье и о вашем положении в ней.

Бронсон: Мне 26 лет. Я второй ребенок в семье, у меня есть сестра, двумя годами старше меня. Мой отец — священник.

(Клиент сообщает, что женился, когда ему было 20 лет, и совершенно счастлив в браке. Видимо, фактор секса не имеет отношения к внутреннему разладу.)

Консультант: Мне кажется, у вас сильно развито честолюбие.

(Начинается стадия толкования. Консультант пытается установить различные взаимозависимости в личностной модели, чтобы определить ее характер.)

Бронсон: Да, я очень честолюбив. Мне всегда приходилось много работать, чтобы добиться успеха.

Консультант: Как известно, чрезмерная амбициозность очень часто связана с неосознанным и глубоко скрытым ощущением неполноценности...

Бронсон (*перебивает*): Конечно, я испытывал комплекс неполноценности. Мой маленький рост в школе заставлял меня все время самоутверждаться путем усиленных занятий. А потом, я всегда находился в окружении людей старше меня по годам. И в школе я был года на два младше своих одноклассников.

Консультант: А вы знаете, о чем говорит ваше положение в семье?

(Бронсон не знает. Консультант кратко излагает ему тенденции формирования характера второго ребенка и подчеркивает, что типичная для него амбиция усиливается тем, что старший ребенок — девочка.)

Бронсон: Да, в моем случае все совпадает одно к одному. Помню, в детстве я все время старался в чем-нибудь превзойти сестру. Мне это удавалось без труда, потому что она была довольно болезненная девочка. Когда она пошла в школу, я поднял такой рев, что родителям пришлось отвести в школу и меня, хотя мне было всего четыре года. Мое рвение в учебе объясняется еще и этим, все хотел превзойти сестру.

(Бросается в глаза объективность Бронсона по отношению к самому себе и его способность сразу схватывать смысл тех взаи-

моотношений, на которые обращает его внимание консультант. Это весьма облегчает процесс консультирования.

Насколько удалось установить к настоящему моменту, личностная модель Бронсона имеет в целом ущербно-амбициозный невротический характер. Теперь консультанту следует углубить толкование, чтобы выявить уникальность данной модели и возможные невротические тенденции.)

Консультант: Почему вы опасаетесь неудачи?

Бронсон: Не знаю. У меня ни разу не было ни одного значительного провала, но я вечно опасаюсь, что такое может случиться.

Консультант: Ваше недоверие к жизни связано с чувством неполноценности, и то, и другое отражает общее состояние неуверенности. Неудивительно, что вы живете с предельным напряжением всех сил. Если бы вам удалось избавиться от чувства неполноценности, вы могли бы более плодотворно использовать свой творческий потенциал.

Бронсон: Пожалуй, вы правы. А что я для этого должен сделать?

(Это решающий момент. Клиент просит совета. Польщенный собственной значимостью, консультант может поддаться искушению и дать прямой совет или даже конкретные указания, что и как делать. На этом процесс замкнется, и клиент будет лишен возможности самостоятельно нащупать пути корригирования личностных нарушений, что будет изложено в следующей главе. Это обращение за советом должно послужить консультанту поводом, чтобы объяснить клиенту необходимость брать на себя ответственность за собственную жизнь.)

Консультант: Вы хотите, чтобы я сформулировал для вас какие-то правила, но тогда они будут воздействовать на вас извне. Вы будете следовать им так же рьяно и с тем же напряжением, от которого страдаете сейчас. Это только усугубит вашу проблему. Желание следовать правилам возникает в результате все того же недоверия к жизни.

Бронсон (*помолчав*): Да, понимаю. Но что же мне делать?

Консультант: Речь идет о том, чтобы ослабить искусственно возникшее напряжение и дать шанс вашим творческим возможно-

стям. Для этого вам надо лучше разобраться в самом себе и преодолеть настороженное отношение к жизни. Вернемся к вашему рабочему напряжению. Вам кажется, как вы говорили, что вас словно все время кто-то подстегивает?

Бронсон: Да, я думаю, вы правы, это связано с моим положением в семье. Я привык все время рваться вперед и сейчас продолжаю.

(Здесь мы видим попытку объяснить свою проблему особенностями своего детства и, списав все на плохую привычку, снять с себя ответственность.)

Консультант: Простая ссылка на привычку вряд ли вам поможет. Конечно, и она имеет отношение к вашей настоящей проблеме, но ее решение лежит гораздо глубже. Привычку можно поменять, но будет гораздо больше пользы, если вы поймете, что и в основе возникшей в детстве привычки и в теперешней тенденции к перенапряжению лежат одни и те же специфические особенности вашей личностной модели.

(Пауза. Клиент несколько озадачен. Дело оказалось сложнее, чем он предполагал. Мнение консультанта расходится с его собственным, но тот подобрался к сердцевине проблемы.)

Консультант. Постоянное опасение неудачи заставляет вас стремиться к предельному совершенству. Вы боитесь оказаться не на высоте?

Бронсон: Да, боюсь, даже очень. Вот почему мои статьи никогда не появляются в печати. Мне всегда кажется, что они недостаточно доработаны.

Консультант: Понимаете, если вы будете все время требовать от себя совершенства, вы вообще ничего не сможете добиться. Вы никогда не подниметесь на следующую ступеньку лестницы, опасаясь, что на вас прыгнет обезьяна. Чтобы стать творческой личностью, надо обладать мужеством, допускающим несовершенство.

(Приближается заключительная фаза беседы.Консультант должен подытожить диагноз и довести его до сознания клиента, пользуясь установившейся между ними эмпатией.)

Консультант (*наклоняясь вперед и глядя прямо в глаза собеседнику*): Почему вы с недоверием относитесь к жизни?

Бронсон: Сам не знаю. Но чем больше я об этом думаю, тем яснее вижу, что у меня всегда было это особое ощущение неуверенности и подозрительности.

Консультант: Такое отношение к жизни можно объяснить чувством ущербности, возникшим из-за невысокого роста и вашего положения в семье. Но сейчас дела обстоят совсем по-другому — у вас прекрасная работа, а ваше положение гораздо устойчивее, чем у многих людей. Зачем же вам сейчас так отчаянно сражаться с жизнью? Теперь вы можете больше *доверять* ей. Забудьте о своих страхах и бессонных ночах, теперь это ни к чему, вполне можно обойтись и без них. Ваши чрезмерные опасения провала надуманные, это вам не угрожает. Когда-то в вашем сне было нечто вещее, но он совсем не относится к вашему теперешнему положению. Не бойтесь никаких мартышек. Наберитесь мужества и избавьтесь от совершенно необоснованного теперь чувства неполноценности. Мужественно допустите возможность несовершенства — и ваши амбиции изрядно поутихнут, а творческие поиски наберут силу. Из этого следует, что надо больше верить в жизнь и утверждать ее творчеством, т.е. самоутверждаться без всякого подстегивания со стороны.

Аспекты исповеди. Прежде чем мы перейдем к обсуждению стадии исповеди вообще, еще раз хочу подчеркнуть, что приведенная выше беседа нетипична. Бронсон проявил неординарное умение объективно разобраться в себе, в отличие от большинства клиентов. Поэтому беседа заняла сравнительно немного времени. В обычной практике требуются трех- и четырехчасовые беседы, чтобы определить личностную модель клиента. Кроме того, личностные факторы у Бронсона сразу сложились в четкую картину. Как правило, консультант встречает гораздо больше затруднений при установлении основных внутриличностных взаимозависимостей клиента.

Следует заметить, что одна лишь беседа не означает полного излечения. Мы просто хотели проиллюстрировать стадии исповеди и толкования, а проблему исцеления, или трансформации, мы обсудим в сле-

дующей главе. Нам хотелось, чтобы у Бронсона наступило прояснение, пришло понимание самого себя, и не стоит ожидать, что, закрыв за собой дверь, он сразу изменится. Механизм трансформации только запущен в действие предыдущими процессами *понимания* и *внушения,* этими целительными силами, о которых пойдет речь ниже.

Трудность Бронсона не была полностью преодолена самой беседой, она скорее вооружила его для того, чтобы одержать победу над самим собой. Результаты подобной беседы станут заметными месяца через два, когда внушение скажется на повседневных делах клиента.

Из общего обсуждения стадии исповеди консультант может сделать для себя некоторые серьезные выводы. Во-первых, на этой стадии *слово предоставляется клиенту.* Хотя это очевидно, стоит еще раз об этом напомнить, потому что, если клиент не «выговорится» до конца, консультант не доберется до сути дела. По меньшей мере две трети всего ушедшего на беседу времени должен говорить клиент. Если это не так, то консультирование ведется неверно. На стадии исповеди консультант должен быть скуп на слова и тщательно взвешивать каждое свое слово.

Во-вторых, следует осознавать, что *сама по себе исповедь содержит элемент катарсиса.* Уже сама возможность выговориться перед объективным и понимающим консультантом оказывает оздоровляющий эффект на психику клиента. Он избавляется от некоторых «тормозов», исповедь высвобождает мыслительный поток из подсознания в сознание и словно промывает соединяющий их канал, она помогает клиенту увидеть свои проблемы в ясном свете объективной реальности.

Нельзя ожидать таких же результатов, излив душу первому встречному. Катарсис в исповеди во многом зависит от консультанта, который устанавливает с клиентом эмпатическую связь.

Опытный консультант умеет *во время исповеди* подвести *клиента к главной проблеме.* В отличие от Бронсона, большинство клиентов тянут время, останавливаясь на малозначительных деталях, стараясь оттянуть момент, когда надо, наконец, изложить свою проблему. Поэтому от консультанта требуется умение распознать эту проблему сквозь не относящееся к делу многословие.

Во время исповеди консультант ни в коем случае *не должен проявлять никакого изумления или возмущения.* В приведенном нами слу-

чае не было повода для возмущения, однако в большинстве случаев выявляются такие факты, что могут потрясти кого угодно. Но если консультант позволит себе выразить такие эмоции, ему следует тут же отказаться от консультирования, ибо его резкая реакция свидетельствует о том, что в процесс консультирования вторглось его *ego.* Чувство возмущения указывает на желание самоустраниться и защититься. А если консультанта шокируют какие-то слова или описание действий, относящихся к сексуальной сфере, он не вправе заниматься консультированием в этой области. Помнить об этом особенно важно, потому что многие клиенты, сознательно или неосознанно, пытаются шокировать консультанта. Это одна из форм, в которой проявляется невроз клиента. Если слушатель выдаст свою эмоциональную реакцию, невроз клиента усугубится, и беседа не принесет пользы.

Невозмутимая объективность, основанная на понимании того, что ничто человеческое не является чуждым или недостойным понимания, — такой должна быть позиция консультанта.

Исповедь может вызвать *эмоциональное расстройство* клиента, что иногда служит для него облегчением, а иногда, наоборот, усиливает его сопротивление. Если клиент рыдает у вас на плече, это говорит не столько о том, что вам удалось завоевать его доверие, сколько о том, что вы неудачно ведете беседу. Рассказывая о своих тайных страхах и переживаниях, которые он до этого никогда и никому не открывал, клиент может расстроиться и расплакаться. Вот здесь и нужен весь опыт консультанта. Сохраняя спокойствие, он передаст его посредством *эмпатии* клиенту. Иногда следует дать клиенту время немного поплакать, но как только напряжение разрядилось, следует вернуть клиента в состояние эмоционального равновесия. Вот почему консультант должен быть осторожен со словами утешения во время беседы.

Сострадание как чувство личное и субъективное может еще больше расстроить клиента. В подобной ситуации гораздо лучший помощник —*эмпатия*. Она объективна и включает все то ценное, что есть в чувстве сострадания. Невозможно переоценить значение *эмпатии*, ибо она держит под контролем атмосферу беседы, в этом ее секрет.

Что касается стадии толкования, то и здесь консультант может извлечь для себя ряд рекомендаций. Во-первых, *толкование — это совмест-*

ная работа консультанта и клиента. Эта стадия не должна сводиться к тому, что консультант определяет модель и преподносит ее на блюдечке клиенту.

Ограниченные возможности консультирования. В этом разделе мы хотим пояснить, что возможности консультанта в известной мере ограничены. Не стоит надеяться на полное раскрытие личностной модели клиента, да это и не входит в задачу консультанта. Главное для него — объективно выслушать рассказ клиента, помочь ему «исповедаться» и «провентилировать» все стороны своей проблемы. Второе — помочь разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили обсуждаемую проблему, и третье — выявить те связи, которые позволят клиенту по-новому взглянуть на себя и понимание которых поможет ему справиться со своими затруднениями. Чем меньше у консультанта опыта, тем больше времени надо отводить для исповеди и тем осторожнее излагать возможный вариант толкования.

Определенную информацию о личности можно также получить с помощью тестов, вопросников и прочих общепринятых форм опросов, но здесь следует действовать с предельным тактом. Работающий в колледже консультант всегда может воспользоваться подоб-



ным материалом. Это могут быть результаты тестов на призвание, на предубеждения, тесты, проводимые отделениями психологии и социологии. Часто администрация колледжа может пойти навстречу консультанту и предоставить в его распоряжение сделанные на основании вступительных экзаменов расчеты интеллектуального коэффициента студентов.

Консультант может составить свой индивидуальный вопросник для клиента, включающий необходимую информацию о семье, детской среде, возрасте, физическом здоровье, увлечениях, склонностях, дружеских связях и пр.

Можно порекомендовать консультанту вести краткую запись сообщаемой клиентом информации, чтобы обеспечить объективность и исключить возможность «додумывания» за клиента. Я обычно веду такие записи, предварительно получив на это согласие клиента и заверив его, что если он того хочет, все записи будут уничтожены по завершении всего курса консультирования. Помимо всего прочего, ведение записей придает встрече деловой и профессиональный характер. Кроме того, консультант имеет возможность изучать записи между встречами и, возможно, обнаружить новые грани личностной модели клиента. Встретив своего подопечного в неофициальной обстановке, на прогулке или во время туристического похода, я могу подметить какие-то интересные моменты, которые тоже записываю и использую в дальнейших встречах.

Как планировать количество встреч для каждого клиента? Невозможно дать точный ответ. Бывает и одной консультации достаточно. Но если проблема выглядит сложной и требует глубокого проникновения в личностную модель, следует наметить серию встреч. В своей практике я обычно назначаю шесть часовых встреч два раза в неделю. Время следует указывать точно, а не приглашать клиента «заглянуть на следующей недельке».

Трехнедельный курс дает обеим сторонам время обдумать психологические открытия, сделанные совместно на каждой предыдущей встрече. А идущий в подсознании процесс усвоения и отбора материала делает каждую новую встречу все более углубленной и продуктивной.

Не стоит проводить очень длительные сеансы. Часто слышу от работающих со студентами коллег о трех- и четырехчасовых вечерних беседах. Это чревато эмоциональным перенапряжением, и оба собеседника уже не могут работать, как говорится, «на свежую голову». Наступает предел, когда оба теряют чувство объективности и в беседу вкрадываются субъективные оценки. Так что, часовая беседа является оптимальным вариантом для каждого сеанса.

Обратите внимание на то, что Ролло Мэй в работе с Бронсоном практически не касается основных экзистенциальных понятий: свободы, тревоги, любви, смерти и т.д. Почему же тогда приведенный пример можно отнести к экзистенциальному консультированию?

Как мы уже говорили, экзистенциальные психотерапевты и консультанты не навязывают бесед на экзистенциальные темы, если клиент сам стремится пофилософствовать. Однако Мэй и его последователи четко отслеживают эти темы в казалось бы будничных проблемах.

Например, в случае с Бронсоном. Его привело к Мэю не что иное, как чувство чрезмерной тревожности, которое порождает у него чрезмерную ответственность, и он убегает от нее в чрезмерную работу, а фактически убегает в автоматизм от свободы выбора.

Глоссарий

Аутентичность (подлинность) — возможность быть самим собой, выражать себя. Примером аутентичного поведения является поведение ребенка. Термин аутенчинность впервые введен Карлом Роджерсом. Чаще подлинная аутентичность скрывается за страхами, тревогами, переживанием.

Невроз — форма адаптации человека к миру, для поддержания целостности своего я.

Жизнь — динамический процесс, смыслом которого является полная реализация внутреннего потенциала человека.

Душевное здоровье — стремление к максимальной реализации себя в реальных, а не надуманных пределах биологических и социальных

возможностей, с учетом постоянной динамики жизненных процессов и обстоятельств.

Бытие — категория, употребляемая экзистенциалистами, сутью которой является развитие потенциала человека, который заложен в нем природой.

Небытие — отсутствие бытия, смерть, или движущая сила, которая возвращает человека к осознанию небесконечности жизни. Вторым смыслом небытия, согласно установкам экзистенциальных психологов, является погружение человека в автоматические действия, за которыми утрачивается полнота жизни.

Тревога есть опасение в ситуации, когда под угрозой оказывается ценность, которая по ощущению человека жизненно важна для существования его личности. Мэй считал, что главной тревогой человека является не страх смерти, а угроза утратить смысл существования.

Экзистенциальная психология — одно из направлений практической психологии, которое изучает человека в контексте его отношений с собой, с другими и с миром.

Переживание — понятие, характеризующее особый способ или состояние бытия. Переживание — это изменчивый поток ощущений, делающий возможным для каждого человека почувствовать что-то в любой данный момент (здесь и теперь).

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте личность Ролло Мэйя.
2. Покажите связь между биографией Ролло Мэйя и его идеями.
3. Что общего и различного между экзистенциальной психотерапией и экзистенциальным консультированием?
4. Охарактеризуйте основные рабочие понятия экзистенциального консультирования.
5. Как экзистенциальные психотерапевты работают со страхом смерти (небытия)?
6. Охарактеризуйте экзистенциальное понимание тревоги.

7. Чем отличается нормальная тревога от невротической?
8. Охарактеризуйте экзистенциальное понимание чувства вины и как это чувство может комуфлироваться.
9. Покажите на примере работы Ролло Мэйя с «мистером Бронсоном» основные этапы психологического консультирования.
10. Что такое чтение характера и как оно осуществляется?
11. Что в консультировании называется исповедью?
12. Основные требования к психологу-консультанту.
13. От чего Ролло Мэй предостерегает консультантов?
14. Покажите связь ваших бытовых психологических проблем (или проблем ваших близких и клиентов) с основными понятиями экзистенциализма и наметьте стратегию работы с ними.

Цитаты и афоризмы

Невротическая тревога, связывающая человека и лишающая его возможности творить, рождается в той ситуации, когда человеку не удается двигаться вперед, переживая нормальную тревогу.

Попытка убежать от тревоги обречена на провал. Более того, тот, кто желает избавиться от тревоги, теряет бесценную возможность осуществлять себя, не способен учиться быть человеком.

Агрессия в корне своем есть... устремление к кому-то, завязывание контакта ради дружеского утверждения себя и другого или ради целей вражды... Противоположностью агрессии является не миролюбие или уважение, или дружба, а изоляция, состояние полного отсутствия контакта.

Бытие проявляется только в процессе актуализации своей силы... в тех ситуациях, в которых она преодолевает противостоящее ей.

Депрессия — это неспособность создавать будущее.

Встреча с тревогой может освободить нас от скуки, может обострить наше восприятие, она создает то напряжение, на котором

основано сохранение человеческого существования. Если есть тревога, значит, человек живет.

Главная проблема человека в срединном десятилетии XX в. — пустота (emptiness). Человек не может слишком долго жить в состоянии пустоты: если он не стремится к чему-либо, то не просто наступает застой, но сами заблокированные потенции трансформируются в болезни и отчаяние, а может быть, и в разрушительную деятельность.

Желание стать самим собой — подлинное призвание человека.

Позитивные стороны Я развиваются по мере того, как человек встречается с тревогой, двигается сквозь нее и преодолевает вызывающие тревогу переживания.

Появление свободы тесно связано с тревогой: возможность свободы всегда вызывает беспокойство, и способ встречи с тревогой определяет, пожертвует ли человек свободой или утвердит ее.

С судьбой нельзя не считаться, мы не можем просто стереть ее или заменить чем-то другим. Но мы можем выбирать, как нам отвечать нашей судьбе, используя дарованные нам способности.

Тревога имеет смысл. Хотя она может разрушать жизнь человека, тревогу можно использовать конструктивно. Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге.

Смерть и наслаждение, боль и радость, тревога и чудо рождения — вот пряжа, из которой соткана ткань человеческой любви.

Если нет жизненных ценностей, то остается одно лишь отчаяние.

Человек способен что-то отдать другим лишь тогда, когда у него есть что отдавать и когда у него есть сила, чтобы принести дар.

Красота — это форма, глубже других проникающая в сердце и разум человека.

Мужество — это не отсутствие отчаяния, это скорее всего способность двигаться вперед, несмотря на отчаяние.

Если человеческому организму не удается осуществить все заложенные в нем возможности, он начинает слабеть, как слабеют ноги, когда человек не ходит пешком.

Список литературы

1. Ролло Мэй. Экзистенциальная психология / пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
2. Ролло Мэй. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
3. Ролло Мэй. Исскуство психологического консультирования. М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2002.
4. Богданова Т.А. Экзистенциальная психология. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.





Виктор Франкл

ЛОГОТЕРАПИЯ

> Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни.
>
> *Виктор Франкл*

Виктор Эмиль Франкл родился в Вене 26 марта 1905 г. Известен как один из основателей экзистенциальной психотерапии, автор логотерапии (терапии поиском жизненного смысла) или Третьей венской школы психотерапии. (Первой считается школа классического психоанализа Зигмунда Фрейда, а второй — школа индивидуальной психологии Альфреда Адлера.)

Будучи еще школьником, Франкл переписывался с Фрейдом, и, окончив школу, послал ему статью, которая была опубликована в Международном психоаналитическом журнале. Надо сказать, что преклоняясь перед Фрейдом, Франкл одновременно интересовался и идеями Адлера и даже стал активным членом Общества индивидуальной психологии, однако после нескольких критических выступлений в адрес адлерианцев ушел оттуда в 1927 г. После этого в его дальнейших трудах Фрейд и Адлер стали оппонентами.

Кроме того, на Франкла оказали влияние экзистенциальные философы: Кьеркегор, Ясперс, Шелер, Ницше, Достоевский и другие. Экзистенциалисты (от лат. *existentia* — существование) всегда интересовались проблемами сочетания высшего и индивидуального смысла существования человека. Этот интерес нашел свой отклик в умах европейских ученых, писателей и философов во время и после Второй мировой войны, показавшей зыбкость культурных и нравственных ценностей и самого существования человечества. Философские идеи органично

переплелись у Франкла с фрейдовскими и адлеровскими психоаналитеческими теориями.

Франкл с самого начала хотел стать врачом. Его интересовала невропатология, в чем сказывалось явное влияние Фрейда, который, как мы знаем, был невропатологом (нейрофизиологом) по первому образованию. В результате Франкл становится доктором медицины и работает в клинической психиатрии.

Не меньшее влияние на формирование его научных идей оказала и личная биография. Судьба Виктора Эмиля Франкла интересна и трагична.

К созданию теории логотерапии и экзистенциального анализа Франкл пришел в результате собственного поиска жизненного смысла. В молодости он пережил кризис веры, но не только веры в Бога, а и веры в себя, в друзей, в общество, в смысл жизни. У Франкла была долгая глубокая депрессия — полное ощущение безысходности и отсутствие смысла жизни. Пройдя через отчаяние, ощущение бессмысленности бытия, нигилизм, внимательно и глубоко изучив Фрейда, Юнга, Адлера и других психологов и философов и увидев, что потеря веры свойственна не только ему, но и очень многим людям, Франкл сумел выработать иммунитет против нигилизма и стал учить других находить выход из подобных кризисных состояний. Так возникла логотерапия Виктора Франкла.

Слово *«логос»* имеет семь переводов, и первый, самый емкий, означает «высший, божественный смысл», знание, изначально присутствующее во вселенной, «априорная трансценденция», как говорил Кант. Таким образом, «логотерапия» в данном случае трактуется исходя именно из «высшего смысла», «знания», «идеи».

Логотерапия противостоит, с одной стороны, ортодоксальному психоанализу, а с другой — поведенческой психотерапии, не отрицая их, а придавая главное значение обретению человеком смысла своего существования, без которого, по мнению Франкла, никакие психотехники не излечат от невротических зависимостей.

Получив медицинское образование, Франкл в 1928 г. открывает первый из Центров консультирования молодежи в Вене, функционировавших до 1938 г. Его идеи находят отклик среди коллег, понимающих, что



молодежи не хватает консультирования именно по проблемам поиска жизненного смысла, многие психотерапевты и психиатры присоединились к такой деятельности Франкла. В 1930 г. он становится доктором медицины. С 1938 по 1942 г., работая профессором и консультируя в нейропсихиатрической клинике при Венском университете, Франкл постоянно проводил научные исследования. Тогда же он начал писать свою первую книгу.

К началу Второй мировой войны Франкл был уже достаточно авторитетен, и ему предложили уехать в Америку на хорошо оплачиваемую работу. Но его родители, несмотря ни на какие доводы о фашистской опасности, переезжать отказались. И Франкл остался с ними, надеясь, что его авторитет и престижная должность в нейропсихиатрической клинике, несмотря на национальность, смогут спасти семью от концлагеря. Но он ошибся. В результате с 1942 по 1945 г. он прошел пять концлагерей, в том числе Освенцим и Дахау, потерял родителей, брата и жену. Выжить удалось только его сестре и ему самому.

С точки зрения обывателя, Франкл сделал неправильный выбор: и родителей не спас, и себя подверг многолетним страданиям. Но только не с точки зрения самого Франкла. У человека с обостренным чувством совести, религиозности («чти отца своего») и высшего смысла жизни в такой ситуации не было выбора. По сравнению с мучениями в концлагерях, мучения его совести были бы намного сильнее от одной мысли:

«А вдруг, останься я с ними, я смог бы, учитывая мой авторитет, спасти их...». И это «а вдруг...» отравило бы ему всю оставшуюся жизнь, и к тому же он вряд ли достиг бы такой мировой известности и возможности помогать миллионам людей, если бы не его знаменитая книга «Психолог в концлагере», где теоретические положения логотерапии нашли конкретное практическое воплощение.

В концлагерях он, как и все узники, много и тяжело работал: рыл окопы, клал рельсы. И только в самом конце войны Франклу дали возможность поработать врачом. Это стало для него как для психолога бесценным опытом, который он изложил в своей книге.

Именно в лагерях Франкл обратил внимание, что в таких невыносимых для многих людей условиях преимущество получали те, кто концентрировал свои мысли и чувства не на тоске по прошлому и не на сегодняшних личных переживаниях, а на будущем, на практическом осуществлении смысла своего существования ради более высоких целей, чем просто выживание. Как здесь не вспомнить апостолов Христа, которые погибали за веру, протопопа Аввакума, Николая Островского, Эрнста Тельмана и многих других людей, смысл существования которых был в беззаветном служении идеям (о ценностях которых можно спорить, но для них этих сомнений не существовало, и именно это делало для них страдания, непосильные для обывателей, не только ничтожными, но и возвышенно-экстатическими). Эти люди, говоря словами Ницше, «превращали трагедию в триумф» (ведь Ницше тоже относится к философам-экзистенциалистам).

Сам Франкл часто приводил другую цитату из Ницше: «Тот, кому есть *для чего* жить, сможет выдержать почти любое *как*». В частности, самому Франклу помогли выжить не только долг врача («помогать другим»), но и ненависть к фашистам. Более того, мысли о его близких, неважно были они живы или нет, также оказывали на него немаловажное влияние. Франкл писал:

Я не знал, жива ли моя жена и не имел возможности узнать это (за все время лагерной жизни мы не могли ни посылать, ни получать писем), но в данный момент это было неважно. Я не испытывал потребности знать это; ничто не могло затронуть мою любовь,

мои мысли и образ моей любимой. Если бы я тогда узнал, что моя жена погибла, я думаю, что, несмотря на это, я продолжал бы созерцать ее образ и моя внутренняя беседа с ней была бы по-прежнему такой же живой и благодатной. «Приложи меня подобно печати к твоему сердцу, любовь так же сильна, как смерть».

Эта интенсификация внутренней жизни помогала мне найти спасение от пустоты, покинутости и духовной бедности моего существования, позволяя уходить в прошлое. Получая свободу, мое воображение играло прошлыми событиями, часто незначительными, пустяковыми случаями и мелочами. Моя ностальгическая память преображала их, украшала, и они приобретали удивительный характер. Их мир и их существование казались очень далекими, и дух человека страстно устремлялся к ним: я мысленно ехал в автобусе, открывал дверь своей квартиры, разговаривал по телефону, включал электрический свет. Наши мысли (узников) часто концентрировались на подобных деталях, и эти воспоминания могли растрогать до слез. (1)

Даже восприятие природы становилось совсем иным. Все имело свой смысл.

Когда внутренняя жизнь узника становилась более интенсивной, он также переживал красоту искусства и природы, как никогда прежде. Под их влиянием он иногда даже забывал о собственных страшных обстоятельствах. Если кто-нибудь увидел бы наши лица во время нашего переезда из Освенцима в Баварский лагерь, когда мы смотрели на горы Зальцбурга с их вершинами, залитыми лучами заходящего солнца, через маленькие зарешеченные глазки тюремного вагона, он никогда бы не поверил, что это были лица людей, утративших всякую надежду на жизнь и свободу. Вопреки этому фактору или, может быть, вследствие его, мы были захвачены красотой природы, которой были лишены так долго. (1)

Жаль, что только в критические моменты мы начинаем по-настоящему ценить жизнь. Почему чаще всего именно тогда, в моменты кризиса, мы выходим за пределы нашего внутреннего пространства, открывая для

себя новые грани этого мира, его удивительной красоты и совершенства, его очарования и волнения? А ведь это доступно в любой период нашей жизни, независимо от того, где мы и что с нами происходит. Но вернемся к Франклу.



В лагере человек также мог привлечь внимание работающего рядом товарища к красивому зрелищу солнечного заката, сияющего над высокими деревьями Баварских лесов (как на знаменитой акварели Дюрера), тех самых лесов, в которых мы строили огромную скрытую фабрику военного снаряжения. Однажды вечером, когда мы, смертельно уставшие, уже расположились на полу с мисками супа в руках, вбегает один наш товарищ и зовет нас посмотреть на удивительный солнечный закат. Выйдя на улицу, мы увидели зловеще пылающие на западе облака и все небо в облаках непрерывно меняющейся формы и расцветки от серо-стального до багрово-красного. Серо-грязные бараки составляли с этим резкий контраст, в то время как лужи на грязной земле отражали полыхающее красками небо. Потом после нескольких минут молчания один из заключенных сказал другому: «Как прекрасен мог бы быть мир!» (1)

Важным «подспорьем» оказалось то, что фашисты нашли и сожгли уже почти законченную им книгу, в которой он описывал свой бесценный трагический опыт и учил людей выживанию в невыносимых

условиях. Эта акция настолько задела его, что он поставил себе целью во чтобы то ни стало восстановить сожженную книгу и даже сделать ее еще лучше. И ему это удалось. Его книга «Психолог в концлагере», изданная сразу после войны, моментально и триумфально разошлась по всему миру тиражом в два с половиной миллиона экземпляров и принесла Франклу невиданную популярность.

Но если человек терял смысл жизни, терял самоуважение и индивидуальность, что, конечно, трудно было сохранить в этих нечеловеческих условиях, он превращался в существо, которое, по мнению Франкла, трудно было назвать человеком.

> *Если человек в концентрационном лагере не боролся изо всех сил за то, чтобы спасти свое самоуважение, он утрачивал чувство своей индивидуальности, разума, внутренней свободы и личностной ценности. Тогда он начинал воспринимать себя лишь как часть огромной человеческой массы; его существование регрессировало до уровня существования животного. Человек становился частью стада, гонимого то в одно место, то в другое, то собираемого, то разделяемого, — подобно стаду овец без собственных мыслей и собственной воли. Небольшая, но опасная шайка сторожила их со всех сторон, изощренная в методах истязания и садизма. Они непрестанно гоняли стадо туда и сюда окриками, пинками, ударами. И мы, овцы, думали лишь о двух вещах: как спастись от злых псов и как получить немного пищи.* (1)

Смысл существования и вера становились теми путеводителями через тяжелейшие условия, в которых, казалось, выжить было невозможно.

> *Узник, терявший веру в будущее — его будущее, сам себе подписывал приговор. С потерей его веры в будущее он также утрачивал свой духовный стержень; он ломался и деградировал физически и психически. Обычно это случалось внезапно, в форме кризиса, симптомы которого были хорошо знакомы опытным заключенным. Мы все боялись этого момента — не за себя, что было бы бессмысленно, но за наших друзей. Обычно это начиналось с отказа узника одеваться и умываться утром и выходить на плац. Ни уговоры, ни*

удары, ни угрозы не имели ни малейшего эффекта. Он оставался лежать на нарах, почти без движения. Если этот кризис совпадал с началом заболевания, больной отказывался от перемещения в барак для больных и от любой помощи. Он просто сдавался. Так он оставался лежать в собственных экскрементах, и ему ни до чего больше уже не было дела. (1)

Читая книгу Франкла, не перестаешь восхищаться его мужеством, героизмом человека, который не только сам не сломался, но и был для многих узников поддержкой, верой, надеждой. Человеком, который вселял в других искру жизни, для того чтобы преодолеть все те невыносимые условия, в которых оказались эти люди.

Я говорил моим товарищам (которые лежали без единого движения, и только время от времени можно было услышать чей-то вздох), что человеческая жизнь никогда и ни при каких обстоятельствах не лишается своего смысла и что этот бесконечный смысл жизни включает страдание и умирание, лишения и смерть. Я просил несчастных, которые внимательно вслушивались в мои слова в темноте барака, взглянуть в лицо серьезности нашего положения. Мы должны, не теряя надежды, сохранять мужество и верить в то, что безнадежность нашей борьбы не лишает ее достоинства и смысла. Я говорил о том, что кто-нибудь смотрит на каждого из нас в трудные часы — друг, жена, кто-нибудь живой или мертвый, или Бог, и надеется, что мы не разочаруем его. Он надеется увидеть нас страдающими гордо, не несчастными, а знающими, как надо умирать. И, наконец, я стал говорить о нашей жертве, которая имела смысл в любом случае. По самой природе этой жертвы она должна казаться бессмысленной в нормальном мире, мире материального успеха. Но в действительности наша жертва имела смысл. Те из нас, которые являются людьми религиозными, — говорил я со всей искренностью, — могут это понять без труда. Я говорил им о товарище, который по прибытии в лагерь заключил договор с Небесами о том, что его страдания и смерть должны спасти любимого человека от мучительной смерти. Для этого человека страдания и смерть были полны смысла; его жертвенность имела глубочайший

смысл. Он не хотел умирать просто так, не ради чего-то высокого. Ни один из нас не хотел этого. Цель моего выступления состояла в том, чтобы найти полный смысл в нашей жизни тогда и там, в этом бараке и в этой практически полной безнадежности положения. Я видел, что мои усилия не были напрасными. Когда электрический свет вспыхнул снова, я увидел лица несчастных, обращенные ко мне с благодарностью и со слезами на глазах. Но здесь я должен сказать, что лишь очень редко у меня хватало внутренней силы для того, чтобы установить контакт с моими товарищами по страданиям, и что мне пришлось упустить много возможностей для этого. (1)

По окончании войны в 1946 г. Франкл становится заведующим неврологическим отделением больницы в Вене, с 1947 г. преподает психиатрию и неврологию в Венском университете, становится доктором философии и возглавляет Австрийское общество врачей-психотерапевтов. В 1940-е годы, после публикации и перевода на английский язык его книг, главные из которых: «Доктор и душа: от психотерапии к логотерапии», «Человек в поисках смысла: введение в логотерапию», «Психотерапия и экзистенциализм», «Подсознательный бог: психотерапия и теология», «Неслышный крик смысла: психотерапия и гуманизм», Франкл стал всемирно известен. Будучи почетным и приглашенным профессором в Стенфорде, Гарварде и в других престижных университетах, он читал лекции по всему миру. «Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни», — говорил Франкл.

Теоретические положения логотерапии по В. Франклу

Если говорить о природе человека, то с точки зрения логотерапевтов нами как живыми существами движет смысл. Вокруг этого понятия строится все направление. Неважно, какой смысл, маленький или большой, глубокий или поверхностный, смысл — это то, что является одним из базовых компонентов, присущих человеческой душе.

Конкретная задача любого человека всегда связана с его уникальностью и неповторимостью. Стремление к реализации уникального смысла своей жизни делает каждого человека уникальной личностью, индивидуальностью. Каждая человеческая личность представляет собой нечто уникальное, каждая жизненная ситуация возникает лишь однажды.

В. Франкл выделяет четыре вида судьбы человека: биологическую, психологическую, социальную и духовную.

Биологическая судьба является для человеческой свободы лишь материалом, который надо еще преобразовать. В этом с позиции человека заключается ее последний смысл. С точки зрения Франкла, одной из задач человека является развитие своего биологического потенциала. Тебе дано тело с его биологическими задатками, и то, во что ты его превратишь, зависит только от тебя. Будет ли оно у тебя постоянно болеть или ты будешь его держать здоровым. Будет ли твое тело служить тебе либо ты будешь служить ему, забывая о его основных потребностях, которые порой кроются в самых незначительных вещах. Будешь ли ты сожалеть о своих недостатках или же ты превратишь их в достоинства. Смиришься ли ты с тем, что ты имеешь, или же будешь преобразовывать все то, что тебе дано от природы.



Социальная судьба

Мы считаем, что отдельный человек во всех отношениях включен в социальный контекст. Он определен сообществом в двояком смысле: с одной стороны, он обусловлен всем социальным организмом, а с другой стороны, одновременно целенаправлен на этот совокупный организм. Таким образом, существует как социальная обусловленность индивидуума, так и его социальная целенаправленность.

Что касается социальной обусловленности, следует подчеркнуть, что так называемые социологические законы никогда не детерминируют индивидуум полностью; следовательно, ни в коей мере не лишают его свободы воли. По отношению к социальной судьбе человек так же сохраняет поле свободных возможностей принятия решений, как и по отношению к своей биологической или психологической судьбе. (2)

Психологическая судьба — то душевное, что противостоит человеческой свободе. Слепо веря в судьбу в психологическом смысле и постоянно ссылаясь на плохой характер или слабую волю, как писал Франкл, человек должен знать, что все это лишь части его личности, которые могут быть не только используемы во благо, но и в определенной мере преобразованы. «Хождение под парусом заключается не в том, что лодку просто гонит ветром, искусство хождения под парусом начинается с того, что человек использует силу ветра в нужном ему направлении, так что он может даже направить свою лодку и против ветра», — пишет логотерапевт Алексей Аверьянов в своей публикации «Судьба и свобода в контексте логотерапии В. Франкла».

Духовная судьба. В духовном и локализованы смыслы и ценности, играющие определяющую по отношению к нижележащим уровням роль в детерминации поведения. Воплощением самодетерминации человека выступают способности к самотрансцендентации, направленности вовне себя, к самоотстранению, к принятию позиции по отношению к внешним ситуациям и к самому себе. Человек свободен благодаря тому, что его поведение определяется прежде всего ценностями и смыслом, локализованными в ноэтическом измерении и не детерминируемыми другими измерениями. «Человек — это больше, чем психика, человек — это дух», — пишет Т.А. Богданова в книге «Экзистенциальная психология».

Франкл констатирует для 1950—1960-х годов распространение утраты смысла жизни и приводит статистику, подтверждающую, что такая утрата приводит к наиболее распространенной трагической триаде — депрессия, наркомания, включая алкоголизм, и агрессия. Если по Фрейду агрессию порождают подавленные, неразрешенные сексу-

альные инстинкты, то Франкл считал, что не меньшую агрессию вызывает и отсутствие смысла жизни. Он говорил: «Эту пустоту люди стремятся занимать чем попало или выжигать».

Франкл утверждал, что около восьмидесяти процентов алкоголиков и практически сто процентов наркоманов — люди, не имеющие жизненного смысла или его утратившие, т.е. испытывающие **экзистенциальный вакуум** — внутреннюю пустоту, бессмысленность существования.

> *В начале своей истории человек утратил некоторые из основных животных инстинктов, которые определяют и обеспечивают поведение животных. Такая обеспеченность, подобно раю, закрылась для человека навсегда, отныне человеку приходится всякий раз делать выбор, решать, как ему поступить. В дополнение к этому человек относительно недавно пережил еще одну потерю: традиции, которые служили опорой его поведению и облегчали принятие решений, стали быстро терять свою силу. Никакой инстинкт более не диктует, и никакая традиция более не подсказывает ему, что делать. Все чаще и чаще он руководствуется тем, чего добиваются от него другие, все чаще оказываясь жертвой чьих-то корыстных манипуляций.* (3)

И действительно, бесполезно лечить алкоголика, если после выхода из клиники он не будет знать, ради чего он не станет больше пить, будет терпеть тяжелейшую перестройку не только организма, но и всего привычного образа жизни, проведения досуга, заполнявшего хоть как-то бессмысленность его существования.

> *Экзистенциальный вакуум проявляется прежде всего в ощущении скуки. Теперь мы понимаем Шопенгауэра, который говорил, что человечество обречено вечно колебаться между двумя крайностями — нуждой и скукой. В самом деле, скука в наше время создает для психиатров больше проблем, чем нужда. И эти проблемы растут с угрожающей скоростью, так как процесс автоматизации производства, по-видимому, ведет к значительному увеличению свободного времени. Беда в том, что большинство не знает, что с этим временем делать.* (3)

Надо сказать, что экзистенциальный вакуум сам по себе не невротический фактор, но, конечно, является зоной риска. Он может приводить и чаще всего приводит к так называемым ноогенным неврозам.

Ноогенный невроз — это невроз мучительного поиска своего жизненного смысла в экзистенциальном вакууме. Это может быть связано с разрушением ценностей и традиции (революция, дискредитация религии, «перестройка», словом, древнекитайское проклятие: «Чтоб тебе жить во времена перемен!»). Ноогенные неврозы, писал Франкл, возникают не из-за конфликтов между влечениями и сознанием, а из-за конфликтов между различными ценностями: иными словами, они являются результатом нравственных конфликтов или, говоря более обобщенно, духовных проблем.

Для человека в отличие от животных традиции и моральные ценности очень важны, и их разрушение и дискредитация приводит к потере высокого смысла жизни и к редукционизму (сужению интересов и дел до мелких, эгоистично-обывательских). В связи с этим Франкл вводит еще один термин — ***экзистенциальная фрустрация.*** Фрустрация — это определенное крушение планов, невозможность их осуществить. В данном случае экзистенциальная фрустрация — это блокировка на пути к поиску смысла. Существует несколько видов блокировки: апатия, скука, вялость, лень.

Еще Юнг утверждал, что все его пациенты после 35 лет так или иначе страдали от отсутствия веры (смысла жизни) и не обретали душевного равновесия, пока не находили свою веру. Франкл показывает, что эта вера может быть не только религиозной, но и являться результатом обретения любого другого трансцендетного (то есть вырвавшегося из «камеры-одиночки» мелкого эгоизма) смысла жизни. Франкл утверждает, что обретение смысла существования доступно каждому нормальному человеку, независимо от пола, возраста, интеллекта, характера, окружающей среды, религиозных и идеологических убеждений.

Понятие **смысла** также красной чертой проходит через экзистенциальный анализ. Смысл любви, жизни, страдания, сверхсмысл — все это используется экзистенциальными терапевтами как точки, через которые они проходят вместе с клиентами. Найти осознанный для клиента

смысл в том, в чем его на первый взгляд не видно, — вот суть успешной терапевтической работы.

Ниже мы приведем пример того, как Франкл описывает смысл любви.

Любовь — это единственный способ постижения другого человеческого существа во всей глубине его личности. Никто не может полностью понять самую сущность другого человеческого существа до тех пор, пока не полюбит его. Посредством духовного акта любви он обретает способность видеть сущностные черты и свойства любимого человека, и даже более того, он начинает видеть то, что содержится в нем потенциально, то, что еще не выявлено, но подлежит осуществлению. Кроме того, своей любовью любящий создает условия, которые помогают любимому воплотить эти возможности в действительность. Помогая ему осознать, чем он может быть и чем он должен стать, он делает возможным их осуществление. (3)

В страдании тоже есть свой смысл.

Именно в тех случаях, когда человек сталкивается с невыносимой и неизбежной ситуацией, когда он имеет дело с судьбой, которую невозможно изменить, например с неизлечимой болезнью, стихийным бедствием или утратой близкого, ему дается шанс осуществить высшую ценность, постичь глубочайший смысл, смысл страдания. Ибо самое важное — это наше отношение к страданию, отношение, благодаря которому мы принимаем это страдание, берем его на себя. (3)

С позиции классического психоанализа, как и его оппонента — бихевиоризма, люди достаточно жестко детерминированы: по Фрейду — различными биологическими потребностями, в бихевиоризме — «стимул-реакциями». Следовательно, для личной свободы, а значит, и ответственности, места почти не остается. Экзистенциалисты с этим принципиально не согласны. Они считают, что человек обладает свободной волей, хотя и признают определенные биологические и социальные ее

ограничения. Франкл называет это *свободой человека в пространстве, ограниченном смертью и судьбой*. Как же связываются понятие личной ответственности и судьбы, которая, казалось бы, уже все решила за нас?

Нам представляется, что под судьбой можно понимать определенный потенциальный путь развития индивидуума внутри общей программы развития человечества и природы в целом. Он не может быть жестко детерминирован, поскольку жизнь есть творчество (Бог — творец), а значит, поиск с правом на эксперименты и ошибки. Какое-то количество растений, животных, людей погибает, какое-то выживает, но общий прогресс очевиден, иначе жизнь бы давно прекратилась. Таким образом, индивидуальный путь (судьба) — это как бы поток, ограниченный определенными берегами (наследственно-биологических, социальных условий), но в этом потоке один может сразу погибнуть, а другой проплывет долгую жизнь, и зависеть это будет не только от случайностей, но и от мастерства, опыта и внимательности пловца. То есть, несмотря на неизбежные случайности, у опытного, хорошо тренировавшегося (учившегося), умеющего выплывать (выживать, терпеть, ладить с людьми) в разных условиях пловца значительно больше шансов проплыть (прожить) дольше, полезнее и интереснее. Вот это и предполагает сочетание судьбы с индивидуальным смыслом жизни и с ответственностью.

Бихевиорист сказал бы: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Экзистенциалист добавит: «Нужна достойная цель, как смысл жизни. Иначе даже эта прекрасная пословица не принесет тебе счастья. Ибо не бывает попутного ветра у того, кто не знает куда плыть».

Экзистенциалисты очень большое внимание уделяют *смерти*. Франкл это понятие считает исключительно важным для обретения жизненного смысла. Такой подход не нов. Например, крылатое латинское выражение «Memento mori» (Помни о смерти!) напоминает о смерти не для огорчения, а для ощущения ценности каждого мгновения жизни, умения ценить ее, спрашивая себя: «Не трачу ли я ее по пустякам?», «Не гонюсь ли за ложными ценностями?», «Не треплю ли нервы себе и любимым из-за ерунды?».

Я назвал это *ММТ (мементо-мори-терапией),* так как термин *танатотерапия* (терапия смертью) используется в доведении человека почти до ощущения клинической смерти с целью изменения состояния сознания. В ММТ я советовал своим ученикам в моменты печали и тревоги спокойно лечь и представить, что тебе осталось жить одну минуту. Суетится поздно, изменить уже ничего нельзя, надо принять это как факт и приготовиться достойно уйти. И тут, успокоившись перед неизбежностью, начинаешь понимать, что тебе совсем не страшно, напротив, ты как бы освобождаешься от всех забот, тревог, страданий и входишь в «кайф» вечного покоя. А после этого, поняв, что ты не боишься смерти, скажи себе: «Так чего же я боюсь в этой жизни, если я смерти не боюсь?»

Я даже написал себе и другим такую памятку-камертон:

Не боящийся смерти —
ничего не боится,
если помнит, что он —
«Не боящийся смерти».

Когда человек говорит, что он боится не смерти, а за судьбу детей, дела и т.п., он по-своему прав, однако корнем-первопричиной всех остальных страхов является генетически заложенный страх смерти, остальные — производные от него. И если страх смерти преодолен, то остальные страхи превращаются в заботы с возможностью их рациональной терапии.

Что же позволяет человеку самостоятельно найти свой жизненный смысл? Экзистенциалисты считают, что таким путеводителем является *совесть,* которую В. Франкл называет *органом смысла,* а способность самостоятельно находить этот смысл — *самотрансценденцией* человека (то есть выходом за пределы индивидуально-эгоистического Я). Человек может найти смысл своего существования, только выйдя за пределы своего личного *Я,* переключая внимание с внутренних переживаний собственной персоны на реальную действительность, на активное сотрудничество, на практическую помощь другим.

Чем больше человек выходит из пассивного переживания своих проблем «наружу» (на активную полезную деятельность, помощь другим),

тем более полноценным и психологически здоровым он становится. Пифагор говорил: «Не ищите счастья — оно в вас». Истинное человеческое счастье можно ощутить, только выйдя за пределы своего Я. Помните, у Адлера: «Если тебе плохо, найди того, кому еще хуже, и начни ему помогать» или «Тот, кто постоянно сотрудничает с другими, никогда не станет невротиком».

Так что «Твоя любовь к другим нужней тебе, чем им!», потому что, помогая другим, делая общее дело, вы высвобождаете колоссальную энергию, которая была до этого заперта где-то внутри и в основном шла на саморазрушение: на бесполезные невротические переживания и конфликты «недооцененного Я». Это неизбежно происходит, пока вы находитесь в *экзистенциальном вакууме* (отсутствии достойного жизненного смысла жизни), и это же, в свою очередь, не дает заполнить этот вакуум, упорно защищая свою неправоту, как и любой невроз. Психоаналитики называют это механизмами защиты Я, а Франкл — способами поддержания экзистенциального вакуума, к которым он относит в первую очередь: подавление, уход от ответственности, недостаточное внимание к самотрансценденции (попыткам найти высший или по крайней мере более высокий смысл своего существования, чем мелкоэгоистические цели и страдания от их недостижения).

Таким образом, лечение человека сводится к выводу его из экзистенциального вакуума, т.е. к постановке более высоких жизненных целей и формированию ответственности перед собой.

Франкл ввел в психотерапию ряд принципиальных понятий, например, «*медицинское пасторство*» — помощь людям найти смысл при соматических психозах. Он, почти как Чехов, говорил, что есть какой-то высший, не доступный человеческому уму смысл в страдании («Кажется еще немного, и мы узнаем, зачем живем, зачем страдаем...»). Многие люди в какой-то мере даже любят страдания или преклоняются перед ними. И это не болезненный мазохизм, а здоровая душевная потребность принять жизнь «полной грудью» со всеми ее чувствами и переживаниями, а не прятаться от них, так как, выдавленные из сознания, они начнут свою разрушительную работу в подсознании и вернутся в виде конфликтов и неврозов. Пушкин писал: «Я жить хочу, чтобы мыслить и страдать». А невротик так старается спрятаться от малей-

ших страданий, что само это прятание (причем безуспешное) причиняет ему страдания.

Верующие поклоняются Христу именно за его страдания, на более высоком уровне переживают свои собственные беды и обретают очищение (катарсис — «очищение через страдание»). Значит, есть в этом какая-то ощутимая в нем потребность. Логотерапевт должен помочь страдающему человеку найти в этом высший смысл очищения, переосмысления жизненных ценностей, поиска новых путей. Ведь страдание духовное, как и физическое, показывает, что что-то не в порядке, и это надо либо философски принять, либо наметить четкую стратегию изменения обстоятельств и отношений к ним.

Помните древнюю мудрость:

Боже дай мне силы изменить то, что я могу,
Дай мне терпение вынести то, что я не могу изменить.
И дай мне мудрость отличить первое и второго.

В этом и оказывает помощь логотерапевт, добавляя, что даже то, «что я не могу изменить», терпеть можно по-разному (унизительно или возвышенно), но для это надо знать «зачем живешь, зачем страдаешь...».

Практические положения логотерапии и консультирования по В. Франклу

Как мы писали в предыдущей главе, логотерапевт работает по схеме, которая максимально приближена к работе экзистенциальных терапевтов. И сразу встает вопрос, а какими техническими приемами должен обладать логотерапевт? Какими знаниями из каких направлений психотерапии он должен быть вооружен для того, чтобы помочь клиенту, пришедшему к нему на сеанс? И еще раз повторим — разными. Как терапевт вы можете использовать различные техники психотерапии, используйте даже больше, свой жизненный опыт, однако не подгоняйте человека под схему. Помните одно: любые инструменты, которыми вы оперируете, должны быть подчинены одной цели — подведению клиента к его бытию, его смыслу.

Классическая психотерапия, использующая метод психоанализа, стремится к осознанию душевного. Логотерапия же стремится к осознанию духовного. Причем в силу специфики своего метода — экзистенциального анализа — она направлена на то, чтобы довести до сознания человека ответственность как основу основ человеческого бытия.

Ответственность же в каждом конкретном случае означает ответственность перед смыслом. Таким образом, вопрос о смысле человеческой жизни следует поставить в центр обсуждения. Действительно, этот вопрос является одним из наиболее частых среди тех, с которыми душевнобольной человек, находящийся в духовном смятении, обращается к врачу. Не врач начинает разговор об этом, а пациент, который прямо-таки атакует врача этим вопросом. (3)

Кроме того, Франкл писал:

Прежде, чем мы подойдем к тому, чтобы определить, что же такое, в сущности, логотерапия, нужно указать, чем она никак не является. Логотерапия ни в коем случае не является панацеей! Выбор психотерапевтического метода сводится к уравнению с двумя неизвестными: $F = x + y$, *где* x *обозначает неповторимость и уникальность личности пациента, а* y *— не меньшую неповторимость и такую же уникальность личности терапевта. Другими словами, нельзя думать, что один и тот же метод будет одинаково действенным во всех случаях, как и нельзя полагать, что каждый терапевт одинаково успешно может пользоваться всеми методами. И то, что верно для психотерапии в целом, особенно верно в отношении логотерапии. Короче говоря, наше уравнение желательно дополнить, и тогда мы сможем написать:* $F = x + y = z$. (4)

Но продолжим дальше. К вам приходит клиент, и вы вместе готовы к тому, чтобы начать консультирование. С чего следует начать? Да, экзистенциальные терапевты используют различного рода техники, но что будет проходить красной чертой как начало сессии? Это исповедь клиента. Исповедь несет в себе не только катарсический эффект. Она решает несколько задач. Первое, она позволяет терапевту познать вну-

тренний мир клиента. Второе, она дает возможность клиенту лучше понять себя. И третье, она создает пространство первичного доверия, что является немаловажным моментом в психотерапии.

> *Психотерапевтическое значение исповеди было предметом многочисленных исследований. В общем консультировании, так же как и в психиатрическом лечении, было более чем достаточно доказано, что простой разговор по поводу личной проблемы приносит пациенту подлинное терапевтическое облегчение. То, что мы говорили в предыдущем разделе в связи с терапией тревоги и обсессивного невроза о пользе для пациента объективизации его симптомов и достижения перспективы в отношении к ним, остается верным и для обговаривания вещей в общем, для переработки психологических конфликтов в разговоре с другим человеком. Поделиться своими заботами означает буквально разделить их, разделить их пополам.* (2)

Как мы уже писали выше, логотерапия использует набор различного рода техник для работы с клиентом. И в этом плане большинство консультантов смогут использовать пространство своего опыта, чтобы обратить его на пользу клиенту. Однако в экзистенциальном анализе есть конкретные техники, которые присущи именно этому направлению. Это парадоксальная интенция и дефлексия, которые применяются при преодолении неврозов, навязчивых состояний и фобий (навязчивых преувеличенных страхов). Считается, что классические характеристики механизмов образования фобий и неврозов навязчивых состояний даны Фрейдом. Подход Франкла не противоречит им, но достаточно наглядно их дополняет. Процесс формирования фобий Франкл описывает по схеме: страх порождает страх. То есть индивид, испытавший какой-то страх, начинает бояться того, что этот страх может повториться. Он уже боится не первопричины страха, а самого страха, вызванного этой причиной. Он боится вновь испытать данное состояние и так часто думает об этом, что сама боязнь (ненормальность, болезненность которой он сознает) становится причиной его постоянных переживаний. В широком смысле (иллюстрируя основную идею

Франкла) можно сказать, что человек очень часто становится несчастным, больным, одиноким, безработным, бедным именно от страха стать несчастным, больным, одиноким и т.д. То есть, еще не став тем, кем он боится стать, он уже живет его эмоциями, страхами и страданиями, входит в его образ и в конечном итоге таким и становится. (На «противоходе» этому процессу строится *имаготерапия* (от лат. *imago* — образ), когда индивид вживается в образ своего лучшего Я — такого человека (здорового, счастливого, уверенного в себе и т.п.), каким он хотел бы себя видеть.)

Однако здесь происходит парадоксальная реакция — чем сильнее индивид подавляет в себе навязчивое состояние, старается отторгнуть его, тем сильнее оно оказывает на него давление. Франкл предлагает использовать этот парадоксальный механизм в противоположном направлении. То есть индивид должен постараться внушить себе, что он очень хочет испытать, как можно более ярко то чувство, которое он до этого стремился во что бы то ни стало подавить, забыть, уничтожить. Этот метод широко применяется в современной психотерапии и консультировании под названием *пародоксальная интенция* (от лат. *intentio* — намерение).

Но вернемся к практическому примеру работы В. Франкла.

Тридцатипятилетняя женщина была пациенткой неврологического отделения поликлинической больницы, когда я представлял ее на одной из моих клинических лекций. Она рассказывала, что в детстве отличалась большой дотошностью, и, когда ее подруги играли в парке, она занималась тем, что все скребла и чистила в доме. В течение трех лет пациентка была фактически парализована боязнью бактерий; сотни раз за день она мыла свои руки. Из страха перед микробами она больше уже не выходила из дома. Боясь опасности извне, она исключила все визиты и даже не позволяла мужу прикасаться к детям, боясь, что он перенесет микробы на них. В конце концов она решила развестись, так как чувствовала, что делает несчастной свою семью. Она была госпитализирована после нескольких попыток суицида. После безуспешного лечения в нескольких клиниках и больницах она, наконец, была принята в неврологи-

ческое отделение поликлинической больницы, так как уже стала совершенно беспомощной.

В лекционном зале больницы в присутствии группы студентов я говорил с пациенткой в первый раз. Я спросил ее: «Вы привыкли проверять дверь много раз, прежде чем уйти из дома, или проверять, действительно ли письмо упало в почтовый ящик или нет, или проверять несколько раз, выключен ли газ, прежде чем лечь спать?» — «Да, это так», — отвечала пациентка с тревогой в голосе. После этого я сказал, что это означает, что она относится к определенному типу структуры характера, который в традиционной европейской психиатрии обозначается как «ананкастический», и что это свидетельствует об иммунитете к психозам. Ответом на мои слова был вздох облегчения, облегчения после многих лет страдания от страха сойти с ума. Боясь, что ее навязчивости были симптомами психоза, она боролась с ними. Но именно этим контрдавлением она лишь увеличивала их внутреннее давление. Затем я сказал ей: «У вас нет оснований для страха. Любой нормальный человек может стать психотиком, за единственным исключением — людей ананкастического типа характера. Я должен сказать вам это и разрушить все ваши заблуждения на этот счет. Таким образом, у вас нет никакой необходимости бороться с вашими навязчивыми мыслями. Вы можете спокойно шутить с ними».

Затем я приступил к парадоксальной интенции. Я предложил пациентке подражать моим действиям. Я начал скрести пол руками, говоря: «В конце концов, вместо того чтобы бояться инфекции, для разнообразия давайте будем ее приглашать». Нагнувшись, я тер пол своими руками и продолжал: «Видите, я никак не могу набрать достаточно грязи, не могу получить достаточно бактерий!» При моем поощрении пациентка последовала моему примеру. Так началось лечение, которое за пять дней устранило девяносто процентов ее симптомов. Регулярные терапевтические сеансы с моим сотрудником ускорили ее выздоровление. Таким образом, парализующий паттерн поведения, действовавший в течение трех лет, был ликвидирован за несколько недель. Пациентка шутила по поводу всех ее прежних симптомов. Она спрашивала других пациентов,

не могут ли они добавить ей еще «некоторое количество бактерий». Она ухаживала за прооперированными пациентами ларингологического отделения, постоянно имея дело с окровавленными бинтами и другими подобными вещами. Она мыла руки только три раза в день, хотя ей приходилось часто работать со всевозможными грязными вещами. Она хотела «как можно лучше познакомиться с микробами». Она вдруг спонтанно заявляла: «Я хочу, чтобы бедняжки жили и не хочу их смывать». На шестой день она покинула больницу, чтобы купить шерсти для вязки пуловера своему младшему ребенку, чтобы связать его «здесь, где полно бактерий». Она шутила, говоря, что хочет, «чтобы на каждой петле сидела бактерия». Она светилась радостью и чувствовала себя совершенно здоровой.

Когда она отправилась на Рождество домой, ее поведение было таким же нормальным, как до начала невроза три года назад. Больше уже не было никакой необходимости в парадоксальной интенции. Пациентка обнимала своих детей, ласкала их без малейшей боязни заразить их, говоря при этом: «Теперь я перенесу бактерии на моих детей». Навязчивость мытья рук исчезла. Она говорила: «Я самый счастливый человек на Земле!» Теперь она могла выполнять все повседневные дела, включая те, что раньше выполнять была неспособна. Она выполняла всю домашнюю работу и посвящала себя детям так, как не была способна с того времени, когда развился ее невроз. Она могла посвящать себя самому младшему ребенку впервые в ее жизни! Некоторое время спустя я спрашивал ее о ее навязчивом мытье рук. Она отвечала: «Теперь я могу над этим смеяться. Кажется невероятным, что я могла когда-то страдать от чего-либо подобного. Теперь в десять утра моя домашняя работа уже закончена. Раньше я вставала в три и даже к ночи не могла ее закончить». (3)

Теперь мы смогли увидеть то, каким образом применяется данная техника на практике. Удивительные результаты, и об этом не поспоришь. Как мы уже писали, данная техника особо эффективна при определенных типах расстройств.

Парадоксальная интенция особенно эффективна в быстродействующей терапии, особенно в случаях фобии с лежащим в ее основе механизмом антиципирующей тревоги. Количество терапевтических сеансов зависит главным образом от того, как долго пациент был болен. В наиболее острых случаях, когда пациенты были больны несколько недель или месяцев, при этой терапии требуется около 4—12 сеансов. Для тех, кто были больны несколько лет и даже вплоть до двадцати или более (в моем опыте я имел шесть таких случаев, хотя в литературе сообщалось больше), требуется до двенадцати месяцев по два сеанса в неделю для излечения... Терапевт никогда не должен уставать поощрять пациента продолжать применение парадоксальной интенции снова и снова — так же, как его невроз, продуцирует симптомы снова и снова... В конце концов парадоксальная интенция задушит их. (3)

Но давайте посмотрим еще на один пример практической работы по методу парадоксальной интенции. Наглядность данного случая позволит нам расширить свое понимание в использовании вышеприведенной техники для применения ее у клиентов с различными формами страхов и фобий. В данном случае речь идет о пациентке, которая боялась, что у нее на лице вырастут волосы.

Ее страх был настолько велик, что она была не в состоянии произнести слово «волосы», кроме как под давлением, с дрожью и слезами в глазах. После большого числа сеансов доктор Качановский решил использовать метод парадоксальной интенции. Он сказал пациентке, что она должна хотеть, чтобы один волос вырос у нее на щеке. Женщина едва не упала в обморок. Она смотрела на него, как если бы видела перед собой монстра. Десять минут спустя он уже смог подвести ее к настенному зеркалу. Впервые за многие годы эта женщина смотрела вблизи на себя в зеркале, а затем она выбрала место у себя на щеке. на котором хотела бы, чтобы вырос волос. Во время следующего сеанса она выбрала место на другой щеке, где бы тоже вырос волос. Довольно долго она не могла воспринимать эту ситуацию с юмором, но проявляла свое мужество. Наконец страх,

что волосы покроют все ее лицо, значительно уменьшился. Постепенно преодолевались и другие симптомы, и пациентка обрела способность снова радоваться жизни. (3)

Существует большое количество примеров использования данной техники. И если наш читатель хочет более подробно познакомиться с ними, то мы рекомендуем прочитать книгу В. Франкла «Доктор и душа».

Другой, не менее популярный метод логотерапии Франкла — *дерефлексия*, т.е. преодоление рефлексии — болезненного самокопания, неврозов, навязчивых состояний. Этот метод часто используется при лечении неврозов, связанных с различными сексуальными расстройствами или с боязнью таких расстройств и проблем. Как правило, это проблемы потенции и оргазма (или страхи импотенции, фригидности и пр.).

Как парадоксальная интенция предназначена для того, чтобы нейтрализовать антиципированную тревогу, так же дерефлексия предназначена для того, чтобы нейтрализовать эту компульсивную наклонность к самонаблюдению. Посредством парадоксальной интенции пациент стремится высмеять свои симптомы, а посредством дерефлексии он научается «игнорировать» их. (3)

Франкл утверждает, что большинство неврозов навязчивых состояний сексуальных расстройств связано со стремлением клиента к сексуальному удовольствию и боязнью того, что он его не сможет получить. То есть вновь иллюстрируется основная идея Франкла — именно в погоне за счастьем (наслаждением) человек теряет его. Индивид уходит в рефлексию, и вместо того, чтобы полностью отдаться сексуальному контакту, он постоянно наблюдает себя как бы со стороны, анализирует свои ощущения с опасением того, что у него ничего не получится. Франкл ссылается на многие практические примеры.

Пациентка страдала компульсивным стремлением наблюдать свой акт глотания, испытывая неуверенность, она с тревогой ожидала, что пища «пойдет вниз неправильным способом», или что она подавится. Антиципированная тревога и компульсивное самонаблюдение до такой степени нарушили у нее процесс принятия пищи,

что она стала совершенно худой. В ходе терапии ее научили доверять своему организму и его автоматически регулируемому функционированию. Пациентка была терапевтически дерефлексирована посредством формулы: «Я не нуждаюсь в том, чтобы наблюдать мое глотание, потому что я фактически и не нуждаюсь в том, чтобы глотать, потому что фактически не я глотаю, а скорее it делает это». И таким образом она смогла положиться на it — бессознательный, неосознаваемый и неинтенциональный акт глотания.

Девятнадцатилетний пациент с шести лет страдал нарушениями речи, которые начались после того, как однажды во время грозы неподалеку от него ударила молния. В течение восьми дней он не мог говорить вообще. В течение восьми месяцев он проходил курс психоаналитического лечения и четыре месяца с ним занимались речевыми и дыхательными упражнениями. Мы стремились прояснить для него одну вещь: что он должен отказаться от каких бы то ни было амбиций стать хорошим оратором. Далее мы объяснили ему, что в той же степени, в какой он покорится участи быть плохим оратором, он фактически улучшит свою речь. Потому что тогда он будет меньше обращать внимания на «как» и больше — на «что» в своей речи. (3)

Нечто похожее происходит с актерами и ораторами. Когда они озабочены тем впечатлением, какое производят на публику, рефлексируют во время выступления, они выступают очень слабо и полностью теряют внимание публики, а порой и нить выступления. Простое переключение внимания с себя на публику, на то, чтобы донести до зрительного зала смысл выступления, делают выступление ярким, живым, сильным и привлекающим внимание публики. Отсюда Франкл делает вывод, что путь избавления от такого невроза лежит через преодоление рефлексии (*дерефлексию*), полное самозабвение и самоотдачу.

Как видим, дерефлексия может быть достигнута лишь в той степени, в какой сознание пациента направлено к позитивным аспектам. Пациент должен быть дерефлексирован от его расстройства к задаче, близкой для него или близкому его партнеру. Он должен быть переориентирован к его специфическому призванию и

миссии в жизни. Другими словами, он должен осознать смысл своего существования! Порочный круг разрывается не самоозабоченностью невротика, будь то жалость к себе или презрение, ключом к выздоровлению является самосвершение. (3)

Для подведения итога по этим двум техникам приведем показания к парадоксальной интенции и дерефлексии с точки зрения того, как логотерапия описывает четыре характерных способа реагирования на невротические проблемы.

I. **Неадекватная пассивность**: здесь имеется в виду форма поведения, которая может наблюдаться в случаях невроза тревоги, фобических состояний или того и другого вместе, а именно избегание ситуаций, в которых пациент по причине его антиципированной тревоги ожидает появления своих страхов. Здесь мы имеем дело с формой поведения, представляющей «бегство от страха».

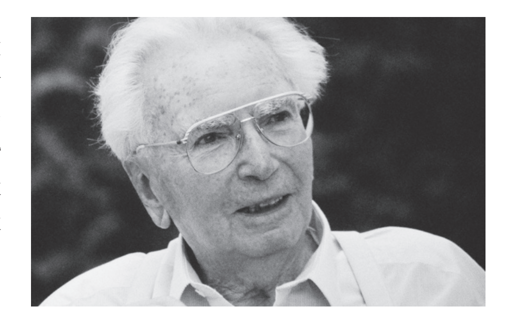
II. **Неадекватная активность**: этот способ реагирования характерен прежде всего для обсессивно-компульсивного невроза. 1) Индивид не столько стремится избегать конфликтных ситуаций, сколько бороться против своих обсессивных идей и невротических навязчивостей, тем самым, однако, усиливая их. Эта борьба мотивируется двумя основными страхами: а) что обсессивные идеи свидетельствуют о грозящем либо действительном психотическом состоянии и б) что навязчивость когда-нибудь окажется реализованной в убийстве или самоубийстве. Однако борьба против навязчивостей лишь увеличивает их силу и мучительное воздействие на обсессивно-компульсивного пациента, точно так же как бегство от страха (возникающее из боязни страха) увеличивает страх в случае невроза тревоги, так как контрдавление увеличивает давление. 2) Другой аспект неадекватной активности можно наблюдать при сексуальных неврозах, а именно борьбу за что-то скорее, нежели борьбу против чего-то: стремление к оргазму и потенции. Но именно это «преследование счастья», однако, вновь обречено на неудачу.

В противоположность этим негативным, невротическим, «неадекватным» формам поведения можно выделить две позитивные, которые являются эффективными терапевтическими контрмерами против невротического поведения.

III. **Адекватная пассивность**: эта форма поведения иллюстрируется примером пациента, который посредством парадоксальной интенции высмеивает свои симптомы, вместо того чтобы пытаться бежать от них (фобии) или бороться с ними (обсессии).

IV. **Адекватная активность**: посредством дерефлексии пациент становится способным «игнорировать» свой невроз, отвлекая свое внимание от самого себя. Это возможно, однако, лишь в той мере, в какой он переориентируется на уникальный смысл своей жизни. Помочь ему найти этот смысл является задачей экзистенциального анализа. (3)

Мы рассмотрели практические техники и примеры применения экзистенциальной терапии. Но на этом возможности данного метода не останавливаются. И Франкл, и его последователи работали с пациентами, которые имели с точки зрения медицины неизлечимые болезни. Речь идет о психотических клиентах. Ниже мы приведем несколько примеров и способов работы методом логотерапии. Однако мы просим наших читателей быть крайне осторожными при работе с данного типа клиентами. Более того, мы настаиваем, что психолог без медицинского и тем более психиатрического образования не имеет права работать с диагностированными больными. Работа с такого типа клиентами должна проводиться под руководством лечащего врача. Не берите на себя роль всемогущего специалиста, способного справиться со всеми проблемами пациента. Неправильный подход к психотическим клиентам может привести к тому, что у пациента начнется обострение его состояния. Результат может быть самый непредсказуемый как с точки зрения его здоровья, так и для окружающих его людей. Но обратимся к Франклу.



В случаях психозов логотерапия применяется по-другому, нежели при неврозах. При психозах терапевт должен добиться отделения личности пациента от психотического процесса, которым он поражен. Такое отделение, однако, основывается на психоноэтическом

антагонизме, который является внутренней сущностной способностью человека, т.е. способностью человека как духовного существа свободно выбирать свою позицию по отношению как к внутренним, так и к внешним условиям. Это означает, что в случае психозов логотерапия по существу направлена к тем аспектам личности, которые остаются здоровыми, потому что те аспекты, которые подверглись патологическому процессу, доступны лишь другим методам лечения, таким как медикаментозная и шоковая терапия. (3)

Как мы видим, суть работы данного подхода состоит в том, чтобы позволить пациенту увидеть в себе, укрепить и начать опираться на свои собственные части личности, здоровые от болезни. Жаль, что в наших больницах, которые работают с диагностированными больными, врачи видят в них только болезнь и на ней акцентируются сами и акцентируют больного. Здоровая личность уходит на второй план, следствием чего является недостаточная эффективность подобного рода методов. Однако мы не исключаем, что и такой способ работает, просто хотим подчеркнуть, что врачи часто забывают о главном в пациенте — о его собственных ресурсах.

Логотерапевты брались работать и с эндогенной депрессией. Отличие эндогенной от экзогенной депрессии в том, что она вызвана не внешними факторами (стрессами, переживаниями и т.д.), а внутренними состояниями, связанными с органическим нарушением головного мозга и дисфункциями внутренних органов.

Сначала несколько общих замечаний по поводу эндогенной депрессии. Опираясь на медикаментозную и шоковую терапию, логотерапия должна все вновь и вновь поддерживать пациента через осознание его исключительно благоприятного прогноза с тем, чтобы он мог верить в свое выздоровление. Недопустимы оценочные суждения пациента в то время, когда он находится в состоянии депрессии. Вместо этого он должен говорить сам себе: «Все, на что я ни посмотрю, серое. Но хотя небо может быть в данный момент закрыто облаками, солнце все-таки существует. Подобным образом я не могу видеть смысл моей жизни во время депрессивной фазы, и

все же смысл существует». Пациент должен перестать бороться со своей депрессией, потому что он никогда не преуспеет в этой борьбе, а его тенденция к самоупрекам будет усиливаться его неудачами. Я часто направляю пациента в больницу именно для того, чтобы показать ему, что он действительно болен, а не «просто страдает слабой волей» (как часто думают сами пациенты). (3)

Как отдельный момент нам хотелось бы подчеркнуть работу логотерапевта с суицидальными клиентами. На наш взгляд, данное направление наилучшим образом справляется с подобного рода запросами. Ведь большинство суицидальных больных в причине своего суицидального поведения видят отсутствие жизненного смысла. Конечно, не все. Существуют и другие мотивы, побуждающие к самоубийству. Некоторые пациенты видят смысл самоубийства в освобождении от проблем, кто-то видит смысл в том, чтобы таким образом наказать других. Однако во всех этих примерах красной чертой прослеживаются искаженные смыслы, а именно те, которые не ведут человека к жизни. Задача логотерапевта как специалиста вывести клиента на нормальные смыслы, которые помогут человеку остаться в живых и, более того, перейти на качественно новый уровень жизни.

То, что для нас здесь особенно важно, это скорее следующее: установить, что мы во всех случаях обязаны доказать уставшему от жизни человеку бессмысленность самоубийства и безусловную оправданность жизни — с помощью имманентной критики и убедительной аргументации, т.е. средствами логотерапии. Такому человеку следовало бы прежде всего указать на то, что его усталость от жизни — чувство, а чувства никогда не могут быть аргументами. Того, что он ищет — решения проблемы, — ему таким способом не удастся достичь. Мы должны во что бы то ни стало довести до сознания человека, решившегося на самоубийство, что самоубийство не может разрешить никакую проблему. Мы должны показать ему, как похож он на шахматиста, который, получив тяжелую позицию, сметает с доски все фигуры. Этим он не решает шахматную проблему. Тем более в жизни ни

одна проблема не решается путем того, что жизнь отбрасывают. И как тот шахматист не придерживается правил шахматной игры, точно так же и человек, который выбирает добровольную смерть, нарушает правила игры жизни. Эти правила не требуют ведь от нас, чтобы мы любой ценой побеждали, но требуют, чтобы мы никогда не прекращали борьбу.

Но нам необходимо убедить этих людей, что они могут не только продолжать жить без того, чего они по каким-то причинам не могут иметь, но и что они могут видеть определенный смысл своей жизни как раз в том, чтобы внутренне преодолеть свое несчастье, вырасти благодаря ему духовно, пойти наперекор своей судьбе, если она им в чем-то отказала. Однако мы сможем только тогда убедить наших больных в том, что их жизнь имеет смысл, если будем в состоянии помочь им найти необходимые цель и содержание жизни, другими словами: увидеть перед собой задачу. «Кто знает, почему ему следует жить, тот вынесет почти любое как», — говорил Ницше. На самом деле, понимание жизненной задачи имеет исключительную психотерапевтическую и психогигиеническую ценность. Мы не устаем повторять, что нет ничего более важного для того, чтобы заставить человека преодолеть объективные трудности или субъективные тяготы, чем сознание того, что в его жизни есть задача. И более всего — тогда, когда эта задача поставлена самим человеком и представляет собой то, что могло бы называться миссией. Она делает ее носителя незаменимым и придает его жизни ценность уникальности. Приведенную выше мысль Ницше следует понимать таким образом, что «как» жизни, т.е. какие-либо неблагоприятные сопутствующие обстоятельства, отходит на задний план в тот момент и в такой степени, в какой на первое место выступает «почему». Но не только это, из полученного таким образом понимания жизни как задачи логически следует, что жизнь, собственно, тем осмысленнее, чем она труднее. (2)

Учитывая выявленные Якобом Морено возможности более полного и спонтанного самораскрытия индивидуальностей через *психодраму*, Франкл успешно использует *логодраму.* Однако задачей лого-

драмы является поиск и выделение положительных жизненных смыслов через ролевую игру, тогда как психодрама Морено направлена на катарсическое отреагирование подавленных отрицательных эмоций.

Так же и *анализ сновидений*, который психоаналитики проводят с целью выявления глубоких причин неврозов, Франкл использует для поиска истинных (пока скрытых) жизненных смыслов в процессе позитивного обсуждения сновидений со своими клиентами.

В заключение нашей краткой беседы о Викторе Франкле нельзя не привести его фразу, которая на первый взгляд кажется странной для такого великого гуманиста: «Несмотря на нашу веру в потенциал человека, мы не должны закрывать глаза на то, что человечные люди всегда будут оставаться в меньшинстве. Но именно поэтому каждый порядочный человек чувствует в себе вызов присоединиться к этому меньшинству. Дела плохи, но они станут еще хуже, если мы не будем делать все, что в наших силах, чтобы их улучшить».

Но Франкл выстрадал право на такой взгляд, который он называет *трагический оптимизм*, призывающий любить не выдуманных, а реальных людей и стараться помочь им, даже не ожидая наград и благодарностей. Вспомним Святого Франциска: *«Боже пошли мне искать, чтобы я любил, а не чтобы меня любили».* Наверно это и есть настоящая христианская, а не рыночная любовь («А ты меня?», «А то не буду любить!»).

И все же Виктор Франкл не был обделен любовью и благодарностью людей. Он — признанный автор Третьей венской школы психотерапии (вслед за школами Фрейда и Адлера). Его книги изданы миллионными тиражами, а логотерапия именно потому не часто упоминается, что давно переросла отдельное направление и стала синонимом всей экзистенциальной и позитивной психологии и применятся психотерапевтами практически всех школ.

Но приведем еще раз слова Франкла.

Экзистенциальный анализ предпринял еретический и революционный шаг, сделав своей целью не только способность человека к достижению им радости, но, помимо этого, его способность к страданию как возможной и необходимой задаче. Тем самым он стал инструментом, необходимым для каждого врача — не

только для невролога или психиатра. Для интерниста, хирурга, ортопеда и дерматолога он даже более необходим, чем для невролога или психиатра. Потому что интернист часто имеет дело с хронически больными и инвалидами, хирург — с неоперабельными больными, ортопед — с пожизненными калеками и дерматолог — с обезображивающими заболеваниями. Таким образом, эти специалисты имеют дело с людьми, страдающими от судьбы, которую они не могут изменить, но могут победить ее, противопоставив себя ей. (3)

Таким образом, главная цель логотерапии при наличии экзистенциального вакуума и ноогенных неврозов — найти смысл, «выход—вектор—стрелу», прорывающую «скорлупу» эгоцентризма, — он лопается и весь мир — твой. То есть ты — Его, а Он — твой. Все взаимосвязано — существование вселенной синхронно — везде ищи обратное, противодействие (его не может не быть).

Практикум

Логотерапевты не имеют такой четой схемы работы с клиентами, как школы поведенческой терапии. Их оппоненты считают это минусом, затрудняющим создание единой системы подготовки психотерапевтов.

Однако сами экзистенциалисты считают это своим плюсом — они принципиально отходят от схем и диагнозов, чтобы не потерять за ними уникальную неповторимость каждого человека. Соответственно этапы работы и их содержание у логотерапевта определяются не жестко, а творчески, приспосабливаясь к разным клиентам, проблемам и ситуациям. Логотерапевты являются в психотерапии не «технарями», а философами. Естественно, не каждый к этому предрасположен. Да и далеко не всем клиентам нужен такой подход. Однако важность учета философии каждого человека и поиска более высоких смыслов существования учитываются творческими псхотерапевтами всех направлений.

Поэтому не ждите готовых рецептов, а попробуйте творчески развить основные положения и условные этапы логотерапии и наполните

их конкретным содержанием работы над вашими проблемами или проблемами своих клиентов:

- гуманные отношения;
- диагностирование состояния экзистенциального вакуума;
- углубление экзистенциального осознания;
- объяснение;
- предложение «максим» (изложенных в краткой форме принципов, правил поведения);
- использование сравнений;
- фокусирование на поисках смыслов;
- оказание клиентам помощи в осознании важности взятия на себя ответственности за нахождение смысла;
- оказание клиентам помощи в выслушивании ими голоса своего сознания;
- постановка перед клиентами вопросов о смысле;
- увеличение числа источников смысла;
- выделение смысла через сократический диалог;
- выделение смысла в логодраме;
- предложение смысла (смыслов);
- анализ сновидений (для поиска смыслов).

Примените на практике *парадоксальную интенцию* и *дерефлекцсию* (на себе или на клиентах). Опишите это.

Глоссарий

Воля к смыслу — представляет собой первичный побудительный мотив жизни каждого человека, а не «вторичную рационализацию» его инстинктивных влечений. Это особый и неповторимый смысл, потому что он должен и может быть осуществлен только этим человеком и никем другим; лишь такой смысл обретает значимость, способную удовлетворить человеческую потребность в смысле.

Экзистенциальная фрустрация — потеря смысла человеческого существования. Экзистенциальная фрустрация может привести к неврозу.

Ноогенные неврозы состояния, которые возникают не из-за конфликтов между влечениями и сознанием, а из-за конфликтов между различными ценностями; иными словами, они являются результатом нравственных конфликтов или, говоря более обобщенно, духовных проблем.

Экзистенциальный вакуум — состояние, проявляющееся прежде всего в ощущении скуки, апатии бессмысленности жизни. Человек начинает автоматически выполнять ежедневные обязанности. Утрачивается контакт с подлинным ощущением жизни.

Смысл страдания — один из основных принципов логотерапии который состоит в том, что человек стремится прежде всего не к получению удовольствия и избеганию боли, а к выявлению смысла своего непосредственно переживаемого существования.

Логодрама — техника, используемая в логотерапии. Напоминает психодраматические техники, которые Якоб Морено использовал в своей психотерапевтической практике.

Ноодинамика — состояние напряжения, вызванное поиском смысла и ценностей и приводящее человека к внутреннему равновесию, служащее для человека источником психического здоровья.

Вопросы для самопроверки

1. Переведите точно смысл терапевтического направления логотерапия.
2. Какова главная цель логотерапии?
3. Отметьте основные этапы жизни и деятельности Виктора Франкла и то, как они повлияли на разработку логотерапии.
4. Почему логотерапия относится к экзистенциальной психотерапии?
5. Что такое метод парадоксальной интенции? Для чего и как он применяется? Приведите пример.
6. Что такое метод дерефлекции? Для чего он применяется? Приведите примеры.
7. Что такое медицинское пасторство и когда оно применяется?
8. Чем логодрама отличается от психодрамы?

9. Как анализируются сновидения в логотерапии в отличии от классического психоанализа?
10. Перечислите основные смыслы человеческой жизни согласно логотерапии и коротко объясните их.

Цитаты и афоризмы

Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо.

Верность — это одна из задач любви, но это всегда задача только для того, кто любит, и никогда не может быть требованием, направленным на партнера.

Каждый человек имеет определенное призвание и задачу в жизни. Каждый должен осуществить свое предназначение. Ни одного человека нельзя заменить другим, и ни одна жизнь не может быть повторена. Каждый человек имеет свою уникальную задачу и присущие только ему возможности выполнить ее.

Даже когда нельзя надеяться, всегда есть какая-то надежда, вопреки любой безнадежности, даже самое невозможное иногда может оказаться возможным.

Все можно отнять у человека, за исключением одного: последней частицы человеческой свободы — свободы выбирать свою установку в любых данных условиях, выбирать свой собственный путь.

Свобода, если ее реализация не сопряжена с ответственностью, угрожает выродиться в простой произвол.

В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться, есть кого любить, и есть на что надеяться.

Именно там, где мы не можем изменить ситуацию, мы призваны измениться сами.

Между стимулом и нашей реакцией на него всегда есть время. За это время мы выбираем, как реагировать. И именно здесь лежит наша свобода.

Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена жизнью возможность найти смысл. И нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело.

Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим.

Человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее должен осознать, что он сам и есть тот, к кому обращен вопрос.

В служении делу или любви к другому человеку человек осуществляет сам себя. Чем больше он отдает себя делу, чем больше он отдает себя своему партнеру, тем в большей степени он является человеком, и тем в большей степени он становится самим собой.

Вечная борьба духовной свободы человека с его внутренней и внешней судьбой и составляет, по сути, человеческую жизнь.

Воля к смыслу — наиболее человеческий феномен, так как только животное не бывает озабочено смыслом своего существования.

Невозможно определить смысл жизни в общем, он различается от человека к человеку и от момента к моменту.

Духовность, свобода и ответственность — это три экзистенциала человеческого существования.

В какой-то мере страдание перестает быть страданием, когда обретает смысл.

В самой тяжелой из всех мыслимо тяжелых ситуаций, когда уже невозможно выразить себя ни в каком действии, когда единственным оста-

ется страдание, — в такой ситуации человек может осуществить себя через воссоздание и созерцание образа того, кого он любит.

Чем больше человек забывает себя, предаваясь любимому делу или другому человеку, тем в большей степени он становится человеком.

Целью нашей жизни должно быть не наслаждение, не погоня за удовольствиями и богатством, не удовлетворение своих желаний и потребностей. Напротив, raison d'etre, оправдание существования, должно заключаться в сохранении и возвышении человеческого достоинства.

Жизнь в конечном счете — это принятие ответственности ради того, чтобы найти правильное решение проблем и исполнить свои индивидуальные задачи.

Мы никогда не должны забывать о том, что можем найти смысл в жизни даже тогда, когда попадаем в безнадежную ситуацию, столкнувшись с судьбой, которую невозможно изменить.

Быть человеком означает быть осознающим и быть ответственным.

Список литературы

1. Виктор Франкл. Сказать жизни «ДА!»: психолог в концлагере. М.: Альпина нон-фикшн, 2009.
2. Виктор Франкл. Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999.
3. Виктор Франкл. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. Альпина нон-фикшн, 2016.
4. Виктор Франкл. Теория и терапия неврозов. СПб.: Речь, 2001. (Серия «Мастерская психологии и психотерапии».)
5. Цитаты и афоризмы: http://www.aforizmov.net/xfsearch/viktor-frankl/

Милтон Эриксон

ПСИХОТЕРАПИЯ

Каждый сам знает решение своей проблемы, даже, если думает, что не знает.

Милтон Эриксон

Эриксоновский гипноз — направление, разрабатывающее новые формы наведения и использования *гипнотического транса,* считается началом новой волны в психотерапии 1970—1980-х годов (*позитивная психотерапия*, *нейролингвистическое программирование).* Хотя, надо сказать, что сам Милтон Эриксон предпочитал говорить не об эриксоновском гипнозе, а об эриксоновском подходе, который шире и глубже, чем набор технических приемов.

О деятельности Милтона Эриксона (1901—1980) можно говорить с позиции любого психотерапевтического направления. Например, в связи с психоанализом, так как он уделял решающее внимание бессознательному и понимал людей порой лучше, чем они сами себя.

С другой стороны, он работал методом якорения, который представляет собой основную схему бихевиоризма *стимул-реакция* (или по И.П. Павлову — условный рефлекс). И хотя основоположниками НЛП считаются Ричард Бэндер и Джон Гриндер, они признают, что отправной точкой их работы стал анализ творчества в первую очередь именно Милтона Эриксона, а уже потом Федерика Перлза и Вирджинии Сатир.

Эриксоновский гипноз вобрал весь положительный опыт классического гипноза, но качественно от него отличается главным образом своим не директивным, гуманистическим отношением к клиенту.

Можно сказать больше — эти виды гипноза диаметрально противоположны по воздействию на клиента. В отличие от традиционного

гипноза, эриксоновский подход не только не подавляет волю клиента, а напротив, помогает ему максимально раскрыть свой собственный потенциал.

Эриксон, будучи исключительно эрудированным специалистом, всегда считал себя практиком и избегал теоретизирования. Его опыт обобщен и описан учениками и последователями, участниками его знаменитых семинаров.

Вообще, каждое серьезное научное направление следует изучать с трех позиций, иначе его до конца не понять. Первое — это корни. Все серьезные ученые с уважением относятся к своим предшественникам и хорошо знают их работы. Милтон Эриксон, конечно, относился к таким личностям. Второе — мы рассматриваем *Zeitgeist* (дух времени), почему именно в это время стало востребовано направление, проблески которого были и раньше. И третье — это личность и биография человека, который, решая свои профессиональные проблемы, пришел к глобальным общечеловеческим выводам.

Начнем со знакомства с корнями. Милтон Эриксон не побоялся взяться за тему, в области которой потерпели неудачу величайшие авторитеты. Франц Антон Месмер, будучи ярчайшей фигурой и пользовавшийся в свое время колоссальнейшим авторитетом, решив показать человечеству возможность излечения многих болезней, в том числе и истерии, путем трансов, был сломлен решением Французской академии наук о ненаучности своей деятельности. От Месмера до Жана Шарко было много известных личностей, которые занимались гипнозом, но как серьезное научное направление гипноз так и не был признан. Фрейд отказался от гипноза по ряду причин, в том числе из-за его сомнительной репутации в научных кругах. Старший товарищ и один из учителей Фрейда Иосиф Брейер, так же как и Карл Густав Юнг, отказался о гипноза, столкнувшись с тем, что поведение пациента уходит из-под контроля психотерапевта и становится непредсказуемым. И только Милтону Эриксону удалось снять налет мистицизма с гипноза и научно обосновать вызываемые им трансовые состояния.

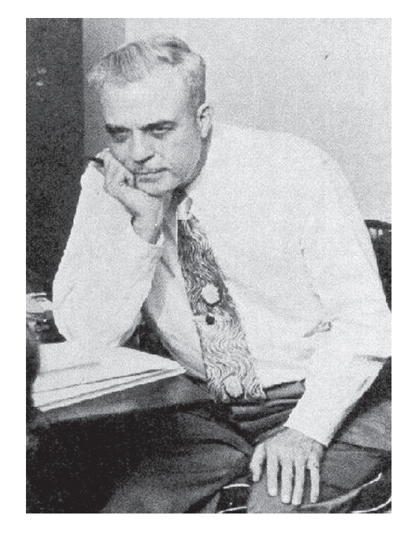
Что же такое *трансовое состояние*? Это состояние, при котором человек как бы условно отключает левое полушарие. Сознание не мешает

функционированию организма, наши мощные природные ресурсы активизируются и начинают нас лечить (самолечение, самооздоровление). Поэтому трансовые состояния могут позитивно воздействовать на здоровье.

Итак, Милтон Эриксон начинает работать с гипнозом научно. Что же его подтолкнуло к этому? Обратимся к духу времени. Эриксон живет в Америке, где в то время господствует бихевиоризм (наука о поведении), который весьма агрессивно противопоставляет себя завезенному из Европы психоанализу. Джон Уотсон, Беррес Скиннер и их последователи утверждали, что психоаналитическое «копание» во внутреннем мире человека ненаучно, так как бессознательные процессы не поддаются объективному измерению, и психологи должны заниматься только экспериментальными исследованиями поведенческих реакций на различные стимулы.

Однако визиты в США с лекциями Фрейда и Юнга уже возбудили у американских ученых и особенно у врачей-практиков устойчивый интерес к психоанализу. Милтон Эриксон, будучи практиком, не собирался вступать в теоретические дискуссии и старался взять полезное и ценное и от бихевиористов, и от психоаналитиков. Работая с гипнозом, мы с одной стороны имеем дело с подсознанием (которым занимается психоанализ), а с другой, следуем бихевиористской схеме «стимул-реакция».

Теперь о *личности* Милтона Эриксона и его судьбе, которая наложила отпечаток на его замечательное учение и практику. Эпиграфом к его жизни можно взять слова из трагедии Шиллера «Братья-разбойники»: «Мой бог, видно ты меня решил сделать истинно великим человеком, если посылаешь столько испытаний». Если бы его матери сказали, какие болезни и несчастья выпадут ее сыну с самого рождения, то возможно, она вряд ли захотела бы произвести на свет такого несчастного человека. И тогда мы лишились бы одной из самых выдающихся фигур современной психотерапии и подхода, который помог тысячам людей. Да и сам Эриксон именно благодаря своему подходу прожил долгую, плодотворную и счастливую жизнь (так считал не только он сам, но и все, кто его знал). Это была жизнь полная любви и взаимопонимания с родными, сотрудниками и пациентами.



Альберт Эриксон, отец Милтона родился, в Чикаго. Его родители прибыли в Америку из Норвегии. Ранняя смерть его отца, деда Милтона, заставила Альберта начать работать, чтобы прокормить семью. Уже будучи ребенком, он работал на малооплачиваемых временных работах. Его самой большой мечтой было иметь собственную ферму. В 15 лет он покинул дом, чтобы попытать счастья в столице штата Висконсин. Фермер, взявший его на работу, неожиданно умер через три месяца. Альберт Эриксон взял на себя управление фермой и через семь лет женился на дочери умершего работодателя Кларе Минор. Когда они познакомились, Клара еще ходила в школу. После свадьбы Альберт Эриксон дополнительно работал в больнице для психически больных в Джуно, штат Висконсин. Потом он решил попробовать себя в роли золотоискателя и отправился с семьей на запад. Длительное время ему приходилось довольствоваться временными заработками в лагере золотоискателей Аурум в Неваде, пока он не наткнулся на жилу серебра и олова, которые начал добывать вместе с партнером. Там 5 декабря 1901 г. родился Милтон Хайленд Эриксон. Когда несколько лет спустя шахта обанкротилась, Альберт Эриксон был на грани финансового краха. Поэтому он решил вернуться в Висконсин с женой и пополнившейся семьей. Там на оставшиеся деньги он купил небольшую ферму. (1)

Проблемы со здоровьем у Милтона начались с рождения: у него отсутствовало цветовое зрение (только спустя некоторое время он начал с трудом различать пурпурный цвет), был очень плохой слух, серьезные речевые нарушения. Однако это не сформировало у него «адлеровского» комплекса неполноценности. Может быть, потому, что он рос на маленькой ферме в окружении только близких людей и домашних животных, которые были для него такими же друзьями и собеседниками, как люди.

Когда к ним на ферму забрела заблудившаяся лошадь, маленький Милтон вывел ее на дорогу и сказал: «Иди домой». Она постояла, постояла и пошла. А мальчик пошел за ней. Через некоторое время они пришли на ферму, хозяин которой радостно узнал свою лошадь и спросил Милтона: «Как ты узнал, что она с этой фермы?» Милтон пожал плечами и ответил: «Она сама меня привела». В этом случае пророчески отразился главный принцип эриксоновской психотерапии: «Каждый сам знает решение своей проблемы, даже если думает, что не знает», надо помочь ему выйти на дорогу из жизненного тупика, а дальше он сам поймет, куда ему идти.

Милтон Эриксон ходил в начальную школу в Лоуэлле (Висконсин). Из-за легастении (нарушения психического созревания, проявляющегося затрудненным приобретением навыков чтения и письма, при нормальном развитии интеллекта) ему вначале было тяжело. После окончания начальной школы он продолжил учебу в Вишфильде. В школу он ходил пешком. Дорога туда и назад занимала более четырех с половиной часов. В школе его звали Дикшенери (словарь), поскольку он подолгу в поисках нужного слова читал словарь, не понимая, что слова находятся в алфавитном порядке. Из-за подобных странностей в поведении в детстве его считали умственно отсталым. Это тем более странно, если учесть с какой виртуозностью в более поздние годы он объединял точность языка и просто невероятную способность чувственного восприятия. Эриксон закончил школу в 1919 г.

В августе этого же года он заболел полиомиелитом. Он находился в бессознательном состоянии, и казалось, ему не выжить. Однако через три дня полного отсутствия сознания он пришел в себя. Он пережил инфекцию, но был полностью парализован и потерял ощущения во всем теле. Он видел и слышал, однако с трудом двигал глазами. С огромным трудом ему давалась также речь. Врачи сказали, что остаток жизни он проведет прикованным к постели и за ним потребуется постоянный уход. (1)

Но ему была уготована иная судьба — человека, который не только не сдавался и не терял надежды, а интуитивно, шаг за шагом взращивал в себе величайшего мастера психотерапии, человека, которого ничто не могло сломить, потому что сила его сила духа была намного сильнее всех тех испытаний судьбы, с которыми ему пришлось встретиться.

Поскольку теперь у него было множество свободного времени, он стал тренировать свои чувства, ответственные за восприятие. Он полностью посвящал свое внимание малейшим изменениям. Буркхард Петер описывает одно событие этого периода, необычайно хорошо иллюстрирующее, как более позднее знание Эриксона, опиралось на его необыкновенный личный опыт.

Однажды семья, по-видимому, забыла о парализованном Эриксоне. Он сидел на кресле-качалке, с вмонтированным горшком, посреди комнаты и очень хотел приблизиться к окну и выглянуть во двор. Пока он сидел неподвижно, поглощенный этим интенсивным желанием, он внезапно заметил, что кресло начинает легко раскачиваться. Он ничего не знал о идеомоторике, но это неожиданное событие спровоцировало его предпринять дальнейшие попытки и учиться. В следующие недели и месяцы он разработал в мыслях движения для постепенного обучения. Долгие часы он всматривался, к примеру, в свои ладони, интенсивно пытаясь вспомнить хотя бы ощущение того, как держать вилы в ладонях. Сначала совершенно некоординированно, его пальцы постепенно стали двигаться, а с течением времени движения становились все более гармоничными и уверенными. Согласно Эриксону, это не было лишь воображением, а реальной активизацией органов чувств. После 11 месяцев он уже мог ходить на костылях и посещать университет в Висконсине. Поскольку профессия фермера ему абсолютно не подходила, он решил изучать медицину и психологию. (7)

Реабилитация собственного тела потребовала полного осознания собственной мускулатуры, характерных ей телесных ощущений и природы отдельных органов движения. В интервью Хейли Эриксон рассказывал, что в этот период развил свое необыкновенное умение различать минимальные движения. При этом он убедился, насколько велико значение тела в коммуникации. Он понял, что причина каждого неосознанного движения — это ментальный процесс, содержание которого можно выяснить при соответствующем развитии собственных способностей восприятия. (1)

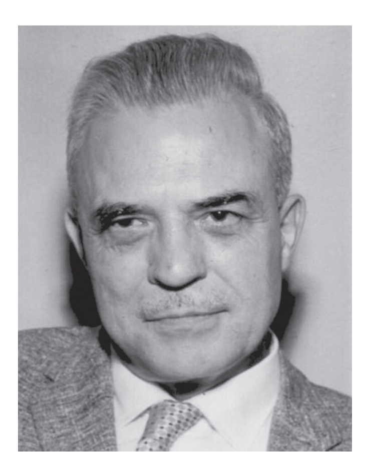
Сам Эриксон говорил, что учился ходить дважды. В этом ему помогло подражание движениям маленькой сестренки, которая в это время делала первые шаги. И этот навык подражания он тоже использует в своей системе, разрабатывая прием «*пристройки* к клиенту». В 52 года последствия полиомиелита опять и теперь уже навсегда усадили его в инвалидное кресло. При этом его мучили постоянные жесточайшие боли в области спины и непрекращающаяся мигрень.

Во время первого года обучения в университете Эриксон мог передвигаться только с помощью костылей. Университетский доктор порекомендовал ему пребывание во время каникул в покое, на свежем воздухе. Однако Эриксон уже запланировал сплав на каяке на 1200 миль. С 2 долларами и 32 центами в кармане, небольшим количеством одежды и более чем скромным оборудованием на борту он отправился в путь в середине июля и в августе добрался до дома. В конце путешествия он добился большого прироста массы тела и укрепления мускулатуры груди и плечей. Возникшие в результате болезни искривления позвоночника исчезли благодаря интенсивной тренировке. Через два года он снова мог ходить без костылей, лишь легко прихрамывая на правую ногу. (1)

Можно предположить, что Милтоном двигало не только желание жить, но смысл чего-то большего, того, что хотела осуществить его душа. Эриксон умел не только мужественно переносить тяготы судьбы, но и превращать собственные минусы в плюсы. Например, у него была парализована часть языка, и он очень непонятно говорил. Начав тренироваться просто для того, чтобы окружающие его понимали, он достиг такой суперкомпенсации, что своей медленной, четкой и музыкальной речью практически сразу мог ввести человека в транс.

По существу, Милтон Эриксон с самого начала своей жизни оказывается в ситуации, когда надо придумывать себе другую реальность, потому что в настоящей жить просто невозможно. Ему было некуда отступать. И постепенно это принесло свои плоды. Он заблокировал в себе все отрицательные мысли: «Все хорошо, все нормально, меня все любят». И веря в это, он действительно жил окруженный постоянной любовью других людей, что, наверное, и было его главным достоянием. Своим примером заражая и поддерживая своих пациентов, Эриксон

на себе прочувствовал силу воздействия «виртуальной реальности» и ее преимущества перед настоящей. Причем это не был невротический уход, когда человек бежит от нерешенных проблем. Эриксон эффективно решал свои и чужие проблемы, был невероятно смешлив, искренне радостен, а для этого надо иметь крепкое душевное здоровье.



Учась в Висконсине на врача, будущий психотерапевт большое внимание уделял психологическим аспектам лечения различных болезней. Он пришел к выводу, что люди могут жить гораздо счастливее просто за счет более позитивного отношения к себе, к другим, к жизни.

Как-то в их университет с лекциями приехал Кларк Халл (1884—1952), признанный авторитет господствовавшего тогда в Америке бихевиоризма. Зная, что Халл проводит бихевиористические эксперименты с гипнозом, студенты, в том числе и Милтон Эриксон, попросили его организовать семинары по этому методу лечения. На этих семинарах Эриксон показал наибольшие способности. Он очень быстро научился вводить пациентов в гипнотические состояния и управлять ими. Однако он не нашел общего языка с Халлом, так как тот рассматривал гипноз только с позиции бихевиоризма и совершенно не интересовался бессознательными процессами, доступ к которым искали психоаналитики. Свою задачу Эриксон уже тогда видел в том, чтобы использовать гипноз для помощи другим людям, как один из терапевтических инструментов.

Как описывает Буркхард Петер, настойчивость Эриксона привела его в конце концов к выработке косвенного метода, признанного в гипнозе экспериментальным и естественным. Он был крайней противоположностью стандартному авторитарному методу гипноза, который применял еще Зигмунд Фрейд, впрочем, без особенных терапевтических успехов. (7)

В конце обучения Эриксон начал работать консультантом. Одной из его задач было проведение исследований в тюрьмах и детских домах.

Вскоре он получил степень по медицине и одновременно звание магистра психологии. Магистерская дисертация помогла ему получить должность в государственной больнице в штате Род Айленд. Там Эриксон участвовал в научном проекте, исследующем возможности вступления в быстрый, основанный на доверии контакт с психиатрическими пациентами. Качество работы молодого специалиста произвело хорошее впечатление на его руководителя, бывшего президента Американской психиатрической ассоциации, и он рекомендовал Эриксона на должность начальника отдела исследований по психиатрии авторитетного госпиталя Уорчестер в штате Массачусетс. Поскольку гипноз тогда имел плохую репутацию в научных кругах, управление клиники запретило его применять. Однако в своем отделе Эриксон мог вести исследования в этой области. (1)

Помимо использования психоаналитических и бихевиористских методик, Эриксон с коллегами изучали различные техники и приемы наведения транса, применяемые в народной медицине (особенно в медитативных восточных практиках йоги и дзен-буддизма) и даже шаманских практиках индейских племен. Они быстро убеждаются в целительности трансовых состояний, когда под воздействием полного или частичного гипноза блокируются стереотипы сознания и включаются мощные резервы бессознательных природных сил организма и психики.

Весной 1934 г. Эриксон переехал в Мичиган. В психиатрической больнице Элоиз уже много лет искали подходящего начальника в отдел исследований и обучения. На тот момент там проходили лечение около 3000 психиатрических пациентов. Эриксон жил на территории больницы со своей женой и тремя детьми. Через некотрое время он пережил развод и познакомился со своей второй женой. Этот брак оказался более счастливым, у Эриксона родилось еще пятеро детей. (1)

В 1947 г. Милтон пережил аварию, имевшую решающие последствия для его дальнейшей жизни. Он упал с велосипеда, получив глубокую рану. Появилась опасность столбняка, против которого он не был привит из-за аллергии на прививку. Несколько дней он решал, послушать ли совета коллег и несмотря на риск воспользоваться противостолбнячной сывороткой. В конце концов он рискнул, но это решение привело к тяжелым последствиям: семь дней спустя наступил анафи-



лактический шок. Много раз ему вводили адреналин. Существовала опасность, что он не переживет аллергической реакции. Следующие 15 месяцев он страдал от болей в конечностях и мышцах, часто у него возникали неожиданные ухудшения состояния. Много раз в серьезном состоянии его доставляли в больницу. Аллергия в конце концов заставила его переехать, чтобы сменить климат. В июле 1948 г. семья Эриксона поселилась в Фениксе. Сухой, пустынный климат Аризоны давал надежду на уменьшение симптомов аллергии. (1)

После года работы в Аризона Стейт Хоспитал Эриксон открыл частный кабинет и начал принимать пациентов на дому. Как высококвалифицированный пофессионал с огромным клиническим опытом он продолжал вырабатывать навыки психологического обследования пациентов, не имея предварительной информации об их общественном положении и истории жизни. Из приобретенных таким образом данных Эриксон пытался реконструировать условия их жизни, а затем сравнивал свои гипотезы с материалами документов. Тот же метод он применял и в обратном направлении — на основе актов пытаясь антиципировать результаты психологического диагноза, таким образом все лучше привыкая давать точное описание пациента на основе минимальных данных. (1)

В 1953 г. Эриксон снова тяжело заболел. По совету друга он выехал в Мериленд, чтобы пройти обследование в Джонс Хопкинс Хоспитал. Однако лишь несколько месяцев спустя неврологу удалось поставить верный диагноз: Эриксон вновь заболел полиомиелитом. Возвращение

инфекции этого типа необычно и случается весьма редко, однако возрастающая потеря мышечной массы подтвердила страшную гипотезу. До последних дней жизни Эриксон страдал от приступов этой болезни. Тем не менее ему удавалось продолжить врачебную практику, писательскую деятельность, чтение лекций. В 1957 г. он основал Американское общество клинического гипноза и стал его первым председателем, а также создал журнал “The American Jornal of Clinical Hypnosis” и сам издавал его первые 10 лет. (1)

Эриксон всегда оставался требовательным к себе ученым. Он не только не возражал против различных научных проверок, но и сам старался вникнуть в каждый феномен гипноза с позиции своевременной нейрофизиологии, психофизиологии, психологии и психиатрии.

Можно сказать, что эриксоновский подход, который шире эриксоновского гипноза, его автор начал разрабатывать с юности, пытаясь реализовать свою увлеченность психотерапией в условиях малой физической подвижности, серьезнейших дефектов дикции, слуха и зрения, постоянных болей. Из-за ограничений подвижности и общения Эриксон развил в себе поразительную наблюдательность. Он как бы старался получить максимальное количество не просто информации, а интересных жизненных впечатлений в ограниченном пространстве и общении. Он научился настолько ясно читать мимику и жесты людей, что поражал всех точностью не только диагноза, но и понимания тончайших нюансов проблем и переживаний пациентов и всех, с кем общался.

Первое, с чем Эриксону необходимо было справляться, — это постоянные физические боли. Он научился психологически блокировать их и научил очень многих людей преодолевать подобные болезненные состояния.

Изучая собственные дефекты зрения (из всех цветов он различал только пурпурный, все остальное видел черно-белым), он начал проводить эксперименты на других и обнаружил, что под гипнозом возможно либо полное восприятие цветовой гаммы, либо восприятие только некоторых цветов. То есть процесс лечения был для него одновременно увлекательным исследовательским процессом.

В состоянии гипнотического транса у человека с нормальным слухом Эриксон блокировал слух, и человек не слышал громких звуков.

Терапевт убедился, что можно заставить человека не слышать того, что происходит, и слышать то, чего не происходит. В дальнейшем он научился проделывать то же самое и со зрительным восприятием.

Эриксон показал, что в трансовом состоянии время может восприниматься по-разному. Согласитесь, бывает, что время как бы замедляется, и вы за маленький срок успеваете сделать кучу дел, а бывает, что хотя по часам времени прошло много, но оно пролетело как мгновение и вы ничего не успели, хотя все делали в обычном темпе. Мы часто читаем (а кто-то и на себе испытал), когда в экстремальной ситуации, словно в одну секунду, вся жизнь пролетает перед глазами. То есть человек в определенных состояниях способен воспринять такое количество информации, которое с позиции наших знаний о скорости мыслительных процессов, является невероятным. Установлено, что большинство мгновенных решений и действий пилотов, автогонщиков, хоккеистов не могут за это время пройти традиционную схему сознательной переработки информации. Более того, именно выход из-под контроля сознания (то есть трансовое состояние) делает возможным такую высокую скорость принятия решения. Эриксон доказал, что этими состояниями и восприятием можно управлять и совершать в единицу времени значительно больше, чем обычно, мысленных операций, быстро и прочно запоминать огромное количество информации и т.д. Так, в одном из экспериментов Эриксон показал, что испытуемый, сортирующий в заданном порядке 59 леденцов в минуту, в состоянии наведенного транса безошибочно рассортировал 410 леденцов за 10 секунд! Студентка музыкального училища в состоянии транса в своем воображении за 10 секунд сыграла разучиваемый этюд несколькими вариантами, отметила и проработала трудные места, исполнила все сочинение в целом, запомнила пьесу, которую смогла безошибочно повторить, выйдя из транса. Эриксоновские подходы уже используются в образовательной системе и в менеджменте для повышения эффективности обучения, принятия и реализации решений.

Еще одно важное наблюдение Эриксона — он доказал, что галлюцинации имеют для пациента статус реальности (в отличие от фантазии). Почему очень трудно доказать человеку, считающему себя ясно-

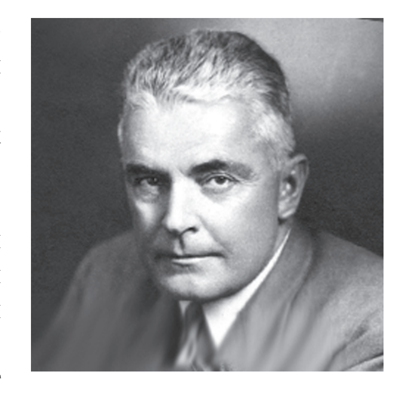
видящим, что он видит собственные галлюцинации? Да потому что он абсолютно уверен, что видит, то, что не доступно другим. (Мы в данном случае не имеем в виду шарлатанов, которые изображают из себя ясновидящих, посмеиваясь над доверчивыми дурачками.)

Мы фактически живем в мире наших представлений. Конечно, существует какой-то объективный мир, но мы живем в субъективном, преломленном через призму наших несовершенных органов восприятия, изменяющихся настроений, сформировавшихся установок и отношений. У каждого есть свои представления. И эти представления для конкретного человека приобретают статус реальности. Поэтому мы можем одно и то же событие воспринимать более радостно или менее радостно, и задача психотерапевта показать нам реальные (а не придуманные) позитивные возможности нашего положения. Отсюда эриксоновский подход, который лег в основу позитивной психотерапии и который кратко можно выразить словами римского философа-стоика императора Марка Аврелия: «Если тебя беспокоят какие-то вещи, измени свое отношение к ним, и они перестанут тебя беспокоить».

Кроме того, Эриксон показал, что в транс можно вводить не только традиционными гипнотическими стимулами (фиксацией зрения, монотонностью ритма и тембра голоса, словесным внушением), но и информационной *перегрузкой сознания*. Когда Эриксон еще мог нормально говорить, он иногда просто «забалтывал» клиента, чтобы увести его от навязчивых проблем информационной перегрузкой левого полушария. Кстати, именно этот подход используется в так называемом цыганском гипнозе, имеющем вековые традиции.

Иногда эту же задачу — *разблокировки мешающих стереотипов* — Эриксон решал каким-то неожиданным, парадоксальным, шокирующим вопросом или жестом, чтобы выбить пациента из его привычного состояния. Он называл эту технику «*смятением*».

Эриксон показал универсальность своего подхода не только в психотерапии, но и в психиатрии. Многие считают, что шизофрения практически неизлечима и с этим надо смириться. Но Милтон Эриксон и здесь не собирался сдаваться. В больнице, где он проработал много лет, находился шизофреник, которого считали безнадежным. Он часами сидел, уставившись в одну точку, никого не замечая и бормоча полную бес-



смыслицу. Эриксон садился около него и, ничего не навязывая, так же смотрел в пространство. Когда больной что-то бормотал, Эриксон ему вторил, и так продолжалось какое-то время. Мужчина стал привыкать к нему. Психотерапевту важно было установить с ним любой контакт. Конечно, это был долгий процесс. Но постепенно Эриксон начал в свое бормотание вводить осмысленные слова. И в один прекрасный момент больной попросил: «Говори понятней». Таким образом, Эриксон вернул его, хотя бы на мгновение, в реальность. Затем в течение двух лет он постоянно подстраивался (*пристройка*) к этому больному, «цеплял» его и понемножку выводил (*ведение*) на все более осмысленные разговоры, внедряя в бессмысленное бормотание все больше нормальных слов и выражений. Это была очень трудная работа с успехами и откатами с, казалось бы, уже завоеванных позиций, но Экрисону было не занимать терпения в борьбе с ситуациями, которые другие считали безнадежными. И он не просто вывел этого больного из глубокой шизофрении, но сделал его практически здоровым человеком, с которым в дальнейшем вел абсолютно нормальную переписку.

Несмотря на растущую славу «чудотворца», сам Эриксон всегда считал, что не делает ничего особенного, просто позволяет человеку найти собственные резервы для преодоления проблемы. В 1969 г., т.е. в возрасте 68 лет по состоянию здоровья ему пришлось закончить работу с пациентами в своем рабочем кабинете. Благодаря публикациям Джея Хейли его психотерапевтические методы обрели такую славу, что его посещали многие практикующие студенты и терапевты. Поэтому в 70-е годы он обучал студентов целыми группами у себя дома. В рамках этих семинаров прошло гипнотерапевтическое обучение Ричарда Бэндлера, Джона Гриндера и других членов группы основателей НЛП (нейролингвистического программирования).

В конце жизни Милтон Эриксон превратился в старого, слабого человека. Атрофия мышц и усиливающийся паралич привели к тому, что он

с трудом мог говорить. Он не мог координировать движения зрачков и практически не мог писать и читать. С 1978 г. он был полностью прикован к коляске. Каждый приступ болезни приносил очередное сокращение двигательных функций, усиливая боль. С каждым днем жизнь все больше превращалась в подвиг преодоления.

Считавший себя сугубым практиком Эриксон тем не менее издал в соавторстве пять книг, опубликовал свыше 130 статей. Эта активность принесла ему шутливое прозвище Мистер Гипноз. Согласно собственным подсчетам он загипнотизировал в своей жизни свыше 30 000 человек. Удивления достоин и тот факт, что никому не удалось ввести самого Эриксона в состояние транса. Сам он однако был мастером самогипноза. В последние годы жизни он провел множество времени, стараясь справиться с сильнейшими болями. Если мы представим силу физических страданий, которые приходилось переносить Эриксону всю его жизнь, то ясно поймем, сколько сил и терпения стоило ему все, стать самым известным клиническим терапевтом XX в. 25 марта 1980 г. Милтон Эриксон умер в своем доме в Фениксе. Еще за неделю до смерти он проводил семинар. Его тело сожгли, согласно его воле, прах был развеян над холмом Пик Скво, который благодаря Эриксону приобрел легендарную славу. (1)

Теоретические положения эриксоновской психотерапии

Если говорить о взглядах на природу человека, в том числе на его бессознательное, то позиция Эриксона расходились со мнением классических психоаналитиков. Эриксон не считал, что бессознательное — это склад вытесненных воспоминаний, инфантильных фантазий, а наоборот, придавал ему исключительно позитивный образ. Он говорил о неограниченных ресурсах, которые заложены в бессознательном человека и все, что нужно консультанту, это помочь клиенту раскрыть эти ресурсы и научиться ими пользоваться.

Джей Хейли так описывает тезисы Эриксона: «Взгляды Эриксона на бессознательное были противоположностью психодинамических точек

зрения. Терапия, ориентированная на инсайт, опиралась на убеждении, что бессознательное — это центр негативных сил и идей, принятие которых оказалось настолько невозможным, что их пришлось вытеснить. Согласно такому взгляду, пациенту необходимо защищаться перед своими бессознательными мыслями, не доверяя враждебным и агрессивным импульсам, готовым через них проявиться. Эриксон представлял противоположную точку зрения, поддерживая идею того, что бессознательное это позитивная сила, имеющая больше знания, нежели сознание. Если человек просто позволит работать своему бессознательному, то оно будет позитивным образом заботится обо всем. Эриксон подчеркивал, что необходимо ему доверится и ожидать от него множество пользы. Он говорил, например, что когда ему случается положить что-то и забыть, то он не нервничает и не пытается это найти. Он убежден, что все зарегистрировало его бессознательное и в соответствующий момент это проявится». (2)

Практические положения эриксоновской психотерапии

Будучи творческой личностью, Эриксон использовал различные техники при работе с клиентами. Несмотря на то что он является автором собственной практики гипноза как одного из направлений психотерапии, в его работу прекрасно укладывались и иные поведенческие техники и приемы. Поэтому мы можем смело разделить методику Эриксона на поведенческую терапию и эриксоновский гипноз. Конечно, такое деление очень условно.

Если нужно охарактеризовать Эриксона как специалиста, работающего в русле поведенческой терапии, то, безусловно, он был терапевтом, который давал советы. Однако это были не просто советы, в них содержался глубокий смысл и огромная терапевтическая работа для самого клиента. Огромное количество примеров можно привести, читая его книгу «Мой голос останется с вами». Прекрасно изучив клиента и видя, какие формы его поведения смогут привести к разрушению старых стереотипов, Эриксон использовал эти приемы в своей работе. Он

мог давать, казалось, самые неочевидные советы, которые воспринимались клиентами как абсурдные и неэффективные. Однако по мере того, как клиенты выполняли в точности все то, что он советовал, они раз за разом убеждались в эффективности новых моделей поведения, которые приходили на место старых. Чуть ниже мы подробнее приведем конкретные примеры работы с указаниями, а сейчас перейдем к тому, что лежит в основе всей эриксоновской терапии. Это так называемый эриксоновский гипноз — работа с бессознательным клиента путем наведения транса.

Как уже упоминалось, в бессознательном клиента Эриксон видел огромнейший незадействованный потенциал, который необходимо помочь освоить человеку. Разрушая старые и негибкие формы поведения, Эриксон помогал клиенту на сознательном и бессознательном уровне усвоить новые формы, которые в конечном счете помогали решать проблемы клиента. Как говорил Эйнштейн, невозможно решить проблему с тем уровнем мышления, на котором она была создана. Таким образом, нужно выйти на другие уровни не только сознательного, но и бессознательного поведения.

Одним из новшеств, введенных Эриксоном в гипнотерапевтическую работу, был принцип косвенного влияния. Избегая принятых в гипнозе непосредственных приказов, он заменял их различными утонченными методами косвенного влияния. Смысл этой техники состоит в целенаправленном вызове желаемых конотации у клиента. Такая шахматная стратегия представляла собой непосредственное следствие взглядов Эриксона на природу бессознательных процессов. (1)

Но прежде чем мы пойдем дальше, несколько слов о позиции Эриксона по отношению к клиенту и терапевтическому изменению.

Традиционный терапевт был для пациента объективным советником. Он или она были наблюдателями, отражавшими то, что пациент выражал, помогая ему понять свои проблемы и мотивы. Терапевт занимал скорее позицию не принимающего участия наблюдателя, не вмешиваясь в жизнь человека. Если бы его спросили, состоит ли его профессия в изменении человека, он бы ответил отрицательно, поскольку его задача — помогать людям понять

самих себя, так чтобы они сами решали о изменениях, если этого захотят. Терапевт в реальности не отвечал за перемены. Отсюда, если терапия не вела к успехам, вина всегда лежала на пациенте. Терапевты брали у людей деньги за то, что их изменяют, но ответственность за это они на себя не принимали. Странный профессиональный парадокс. <...>

Если мы спросим, что будет противоположностью традиционной позиции терапевта, то наткнемся на Эриксона, считавшего, что он отвечает за изменения пациента. Если изменения не наступали, это значило, что терапевт не справился с заданием. Я вспоминаю, как часто с раздражением он говорил: «Этот случай все еще меня побеждает». Он не был объективным наблюдателем и не был советником, активно вмешиваясь в жизнь человека. Он был убежден, что причиной перемен было то, что он делает и говорит, а не некое объективное знание, полученное пациентом. Он посещал дома и конторы пациентов, сопровождая их в места, которых они боялись. <...>

Краткосрочная терапия Эриксона проходила в реальном мире. Он практиковал лечение, опирающееся на здравый смысл, благодаря тому, что имел поддержку жителей района, например, парикмахера, продавщицы магазина одежды, официанта ресторана. Все они помогали его пациентам. Ему не были чужды проблемы нормальной жизни, он знал как функционирует средняя семья и понимал, как ведут себя дети в различных фазах развития. Он понимал проблемы, связанные со старением, и очень хорошо знал трудности связанные с ощущением боли и физических болезней. (1)

С нашей точки зрения, не все терапевты могут позволить себе подобную позицию, которой придерживался Милтон Эриксон. Возможно, потому, что, как мы уже говорили, что он обладал незаурядным талантом и творческим мышлением, которое позволяло ему видеть решение, казалось бы, в самых сложных и неразрешимых ситуациях. Однако речь идет еще и об ответственности, которую он как терапевт не боялся брать на себя, за те недоработки, которые проявились в пространстве терапевтического взаимодействия.

Как мы уже писали выше, в основе методики Эриксона была трансовая работа с бессознательным клиента. Эриксон верил в мудрость бессознательного, в его способности, в его потенциал. Он верил в то, что в каждом клиенте есть все ресурсы для изменения личности, которые необходимо лишь помочь клиенту задействовать, чтобы в дальнейшем он сам мог пользоваться ими. Любимая фраза Эриксона: «Каждый сам знает решение своей проблемы, даже если думает, что не знает». Задача психотерапевта помочь ему вспомнить это знание, пересмотреть свое отношение к прошлым моделям поведения и обучиться новым, более эффективным поведенческим навыкам.

Эриксон подчеркивал, что все техники, которые он использовал, включая трансовое наведение, должны быть подчинены личности клиента. Он говорил о том, что не бывает двух совершенно одинаковых людей, что к каждому клиенту требуется свой, совершенно уникальный и неповторимый подход.

Адаптация методических приемов к пациенту обеспечивает его полное сотрудничество с гипнотерапевтом. Намеченные гипнотические действия должны составлять лишь часть всей гипнотической ситуации. Их надо готовить для испытуемого, а не наоборот, испытуемого для них. Тут все важно. То, что на первый взгляд кажется мелочью, в гипнотической ситуации может приобрести решающее значение. В гипнозе, писал Эриксон, где межличностные отношения и самооценка личности играют такую большую роль, непременно надо считаться с психологическими стремлениями пациента, какими бы тривиальными и не имеющими отношения к делу они ни казались. Недооценка их неизбежно приведет к расплывчатым, неудовлетворительным и даже противоречивым результатам. Поэтому в случае получения таких результатов нужно пересмотреть всю гипнотическую ситуацию с учетом вышесказанного. (3)

Явным примером описанного является клинический случай работы Эриксона с клиенткой, который мы приведем ниже.

У одной студентки, выпускницы психологического факультета, никак не удавалось вызвать состояние глубокого гипноза. После нескольких часов безуспешных попыток девушка робко спросила, не может ли она, хотя у нее нет никакого опыта работы с гипнозом, сделать

некоторые замечания о технике индукции. Она сказала следующее: «Вы произносите свои внушения слишком быстро. Вы должны произносить их очень медленно, настойчиво повторяя. Один раз скажите быстро, немножко повремените и повторите медленно; и, пожалуйста, время от времени делайте паузы и давайте мне передохнуть и не подчеркивайте так глаголы». Вот так с ее помощью меньше чем за тридцать минут девушку погрузили в глубокий, почти на стадии ступора, гипноз. Впоследствии ее очень часто привлекали к различным экспериментам. Она успешно обучала других, как следует индуцировать состояние глубокого транса. (2)

Эриксон подчеркивал, что в состоянии транса пациент является наиболее уязвимым, что накладывает на терапевта двойную ответственность. Независимо от того, насколько осведомлен и умен испытуемый, он всегда, независимо от того признает он это или нет, не уверен в том, что произойдет, что можно и что нельзя сказать или сделать в состоянии транса. Даже те испытуемые, которые с легкостью открывали терапевту тайники своей души, обнаруживали потребность в защите собственной личности и желали показать себя с лучшей стороны, независимо от того, в какой мере проявили себя с худшей. Гарантия защиты должна даваться испытуемому и тогда, когда он бодрствует и когда пребывает в состоянии транса. В состоянии бодрствования это лучше делать косвенно, а в состоянии транса — более прямолинейно. Если к работе привлечены новички и речь вдет об индукции у них глубокого гипноза, необходимо постоянно показывать, что им ничто не угрожает. (1)

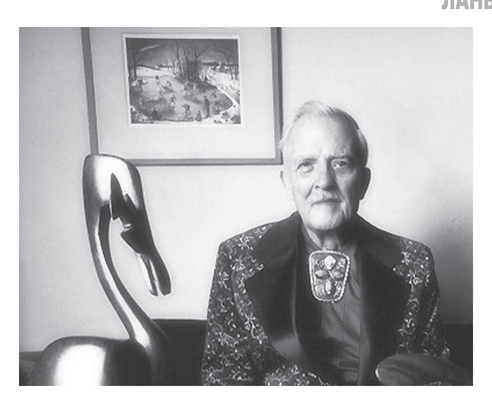
Каким образом мы можем создать чувство безопасности для пациента? Эриксон писал:

Чтобы вызвать у испытуемого чувство безопасности, часто используют такой метод. Испытуемому в состоянии легкого транса советуют вызвать в своем воображении яркий, приятный и радостный сон, а затем забыть его и не вызывать до тех пор, пока этого не захочется. Такое внушение дает многообразный эффект. Прежде всего оно вызывает у человека чувство свободы и безопасности и подсознательную уверенность в безопасности поведения в

состоянии гипноза. В этом внушении говорится о знакомых вещах: забыть и не вспоминать. Оно дает чувство уверенности в себе, и в нем заключено постгипнотическое внушение, которое может быть выполнено только при желании испытуемого. Так прокладывается дорога к углублению транса.

Другой метод заключается в том, что испытуемому в состоянии легкого транса советуют утаить от врача кое-что из своей жизни. Это «кое-что» должно носить предпочтительно сугубо личный характер, хотя испытуемый может этого и не осознавать. Это может быть его второе имя или тот член семьи, на которого он больше всего похож, или имя девочки, в которую он был влюблен в детстве. При этом человек на собственном опыте убеждается в том, что он не беспомощный автомат, что он может сотрудничать с врачом и выполнять его внушения и что успех дела скорее зависит от него, а не от врача. Подобные ощущения крайне важны для того, чтобы человек позволил погрузить себя в глубокий гипноз. Кроме того, испытуемый невольно приходит к мысли, что если он успешно выполняет негативное внушение, то, безусловно, справится и с позитивным.

Существует еще один метод, о котором часто забывают, — признание заслуг. Нужно со всей серьезностью относиться к стремлению человека к успеху и к его желанию, чтобы этот успех был оценен другими и им самим. Недооценка этого вызовет у испытуемого, как у субъекта, наделенного чувствами, неуверенность и незащищенность. Такое его состояние может отрицательно сказаться на всей гипнотической работе. Это естественно, поскольку испытуемый, полагая, что его усилия не ценятся, перестает доверять врачу и усердствовать. Это особенно заметно на уровне бессознательного, когда обнаруживается, что эмоциональ-



ные реакции не всегда логичны. Опыт показал, что в той или иной форме одобрение должно быть высказано предпочтительно сначала в состоянии легкого транса, а затем и в нормальном состоянии бодрствования. (2)

Прежде чем идти дальше, мы еще раз подчеркнем, что эриксоновскому терапевту необходимо развивать крайнюю наблюдательность по отношению к клиенту. Все то, что клиент приносит в кабинет терапевта, имеет глубокий смысл и может быть использовано в процессе терапии. Эриксон считал необходимым для психотерапевта умение выработать собственные способности наблюдения. Он сам был великолепным наблюдателем и на основе позиции тела и движений данного человека мог сделать выводы о его мыслях и привычках. Автономные реакции тела, его позицию он воспринимал как отдельный язык, который, как и любой другой, необходимо учить и практиковаться в нем. Джеффри Зейг описывает ситуации, в каких Эриксону удалось произвести на людей сильное впечатление своими способностями замечать:

Одна студентка пришла к Эриксону. Ее попросили записать информацию, о которой просят обычно всех новых пациентов и студентов: дату, имя, адрес, номер телефона, гражданское состояние, количество детей (имена и возраст), профессию, образование (научные степени и название института), а также провела ли она годы формирования личности в деревне или в городе.

Когда она писала, Эриксон прервал ее и сказал: «Вы из Европы». Она подтвердила это, но замечание Эриксона не произвело на нее большого впечатления. Есть существенная разница в способе письма людей, которые учились в Европе и теми, кто ходил в школу в Соединенных Штатах. Потом Эриксон добавил: «Вы с Юга Европы, из Греции или Италии». Она подумала, что этим он тоже не открыл Америку — ее внешность говорила о происхождении. Но Эриксон, переключаясь на высокие обороты, сказал: «В детстве вы были полным ребенком». Пациентка почувствовала себя побежденной — так как сейчас она была очень худой. Она спросила Эриксона откуда ему это известно. Он ответил, что ее поза характерна для полных людей. (7)

Эриксон постоянно убеждал своих студентов воспитывать собственные органы чувств для работы с малейшими реакциями своих клиентов. Необыкновенными историями он пытался привить им тягу к самостоятельному экспериментированию. Время от времени он, например, рассказывал, как проверял определенные гипотезы, допуская, что женщина носит вкладыши, увеличивающие грудь. Он говорил, что у нее на плече сидит комар. Потом наблюдая, какие движения она делает при рефлексной попытке убить комара. Если женщина не делала движение с большим размахом над грудью, Эриксон приходил к выводу, что она действительно носит вкладыши. Возможно, он позже использовал эту информацию для того чтобы вызвать некий неожиданный эффект.

Еще одним упражнением, которое он также рекомендовал, было наблюдение за водителями, находящимися еще на некотором расстоянии от перекрестка. Он утверждал, что на основе их движений можно предсказать, повернут они налево или направо или же поедут прямо. Также перемены в расширении зрачков, цвета кожи, пульса (который можно наблюдать на шее) и небольшие изменения в напряжении мышц лица или тела могут дать терапевту ценные указания. То же касается жестов, сопутствующих речи человека.

Несмотря на широко распространенный миф, Эриксон не считал, что терапевту достаточно положиться на спонтанную креативность собственного бессознательного. Хотя он и полагался на свои бессознательные способности, однако этому предшествовало многолетнее и очень интенсивное обучение, во время которого он тренировал свое бессознательное. Как считал Эриксон, бессознательные процессы опираются на опыт и обучение. Неважно, идет ли речь о навыках типа умения писать, чтения или вождения машины или же об ограничивающем образце поведения — все, по его мнению, когда-то было усвоено. (1)

Если говорить о техниках, которые Милтон Эриксон использовал при работе с клиентами, то более полно и подробно их систематизировали Ричард Бендлер, Джон Гриндер, Джей Хейли, Джеффри Зейг. Поэтому в данной части главы мы изложим не только систему самого Эриксона, но и то, как ее видели его последователи, довольно долгое

время проработавшие с ними бок о бок. Первую, самую базовую технику, которую Эриксон использовал при работе с клиентами, можно назвать пристройкой.

Пристройка

Нужно сначала, говоря словами Эриксона, «встретить клиента там, где он находится в данный момент». Этот прием Эриксон назвал *пристройкой*, с которой начинается многоступенчатая работа по наведению транса.

Под пристройкой понимают обращение к системе веры и ценностей, а также к индивидуальной позиции и надеждам, с какими клиент приходит в психотерапевтический кабинет. Разговаривая с людьми, Эриксон перенимал их язык. Также в выборе своих аналогий и метафор он ориентировался в основном на собеседника: инженеру он описывал свою идею, опираясь на примеры из области техники, садовникам рассказывал истории о растениях. Таким образом, стараясь передать свои мысли, он учитывал ситуацию другого человека. Хейли оценивает это так:

> *Такой способ пробуждения у окружающих чувства общности, посредством акцептации их языка, у его коллег профессионалов, представляющих теории, непримиримые с его методами, вызывал впечатление, что Эриксон думает так же, как они. Он мог разговаривать на многих «языках», так что коллеги и пациенты поддавались иллюзии, что понимают и разделяют его теории, позже удивляясь его неожиданным идеям.* (2)

Это умение Эриксона, состоящее в подстройке к разнообразнейшим людям, давало ему возможность вступать с ними в глубокий контакт. Его гибкость не ограничивалась лишь языковой частью коммуникации. Он сознательно подстраивал также свой способ невербальной коммуникации. Насколько это было возможно, он перенимал также позицию и характерные жесты другого человека. Его старательно спланированные вербальное и невербальное поведение было рассчитано на достижение максимального терапевтического эффекта. Позднее, когда болезнь ограничивала его все больше, естественно, возрастало значение вербальной части. (1)

Нестандартность мышления Милтона Эриксона не знала границ. Ниже мы приведем небольшой пример того, как Эриксон гениальнейшим образом пристроился к клиентке, которая, с нашей точки зрения, относится к разряду необычных клиентов и требует особой первоначальной формы взаимодействия.

У другой пациентки Эриксона были гораздо более серьезные проблемы. Это была молодая женщина 21 года, однажды она позвонила ему и попросила помощи, добавляя, что он, конечно же, не захочет видеть ее. Войдя в кабинет, она сказала: «Я вам говорю, что сейчас я уйду навсегда. Мой отец умер, мать тоже, и сестра умерла, да и мне остается тоже только умереть». Эриксон повел себя следующим образом:

Я посадил девушку и, быстро проанализировав ситуацию, осознал, что единственно возможное общение с этой девушкой лежит через крайнюю невежливость до грубости. Я должен был использовать грубость для того, чтобы убедить ее в моей искренности. Любое доброе отношение к себе она могла неправильно понять и вежливому обращению с собой просто не поверить. Я должен был во что бы то ни стало убедить ее в том, что я понимаю и осознаю ее проблему, а также в том, что я совершенно не боюсь говорить с ней открыто, свободно, объективно и правдиво.

Я быстро собрал анамнез и затем задал два важных вопроса: «Какой у тебя рост и сколько ты весишь?» В отчаянии она ответила: «Мой рост 147 см, а мой вес где-то 112—117 кг. Я просто толстая, жирная неряха. Никто и не посмотрит на меня, разве что с отвращением».

Таким своим высказыванием она открыла мне путь, и я сказал: «Ты не сказала мне всей правды. Я скажу тебе ее, чтобы ты знала правду о себе и знала также, что я ее знаю. Ты поверишь, действительно поверишь в то, что я скажу. Ты НЕ толстая, жирная, отвратительная неряха. Ты самая жирная, самая уродливая и ужасная до отвращения бадья жира, и смотреть на тебя поэтому совершенно невозможно. Ты окончила среднюю школу. Кое-что из жизни ты знаешь. Вот ты здесь сидишь, и рост у тебя 147 см, и весишь ты

112—117 кг. У тебя самое уродливое лицо из всех тех, которые мне когда-либо случалось видеть. Твой нос кто-то расплющил прямо на лице. Зубы у тебя кривые. Верхняя челюсть у тебя меньше нижней. Лицо безобразно расплылось. Лоб уродливо низкий. Волосы у тебя даже не причесаны. А платье, которое ты носишь, — оборки, бесконечные оборки, миллионы оборок. У тебя нет никакого вкуса, даже в выборе одежды. Ступни почему-то выпирают из ботинок. Если сказать просто — ты отвратительнейшая грязнуля. Но ты нуждаешься в помощи, и я готов тебе эту помощь оказать. Я вижу, ты понимаешь теперь, что я не остановлюсь перед тем, чтобы сказать тебе правду. Перед тем, как узнать о многом, что нужно тебе для того, чтобы помочь тебе, ты должна узнать правду о себе. Но я не считаю, что ты сможешь ее вынести. Почему ты пришла ко мне?» (2)

Как мы видим, на данном этапе необходимо искать формы взаимодействия с клиентом, для того чтобы терапевтическое пространство было эффективным. Вспоминается интересный пример из книги Арнольда Лазаруса «Эклектическая психотерапия». К нему на прием пришла женщина, которая ругалась и материлась. Обычный психотерапевт скорее всего поступал бы шаблонно, говорил нейтральным тоном, сделал стандартное приглашение, начал беседу. И возможно, это и привело бы к результату, но намного эффективнее было то, как поступил в этом случае Лазаруз. Когда клиентка увидела разрытую яму у него во дворе, она с издевкой спросила, а не назло ли ей он вырыл эту яму. Конечно, ответил Лазарус, вам назло. Более того, эта яма вырыта специально для таких клиентов, которые грубо разговаривают, возмущаются и отказываются продуктивно со мной работать. Клиентка с приветствием и интересом восприняла юмор Лазаруса, после чего у них сложился крепкий и эффективный терапевтический альянс.

Работа с сопротивлением

Эриксон первым продемонстрировал, что даже сопротивление клиента по отношению к терапевту или лечению может быть использо-

вано в терапевтических целях. В духе чисто интрапсихической концепции сопротивления Фрейда среди большинства терапевтов царило убеждение, что сопротивление вызвано прежде всего страхом клиентов перед неприятной правдой. Фрейд предположил, что пациенты в принципе знают обо всем, что имеет патогенное значение. Однако они внутренне защищаются перед осознанием этой неосознанной информации, поскольку это нанесет ущерб их самовосприятию.

С точки зрения Фрейда, сопротивление становилось, парадоксальным образом, знаком качества работы терапевта, указывая на приближение к важному пункту терапии. Поскольку сознательное проникновение в **причины** психических нарушений было, согласно Фрейду, единственно возможным путем исцеления, психотерапия должна была состоять в основном в том, чтобы дать пациенту, несмотря на всяческое сопротивление, возможность такого проникновения. Поэтому необходимо было также смириться с тем, что процесс лечения часто продолжался долгие годы. Мнение Эриксона было полностью противоположным. Он не боролся с сопротивлением своих пациентов, если видел в нем выражение их симптоматического поведения. Он скорее стремился к тому, чтобы, поддерживая их и придавая храбрость, обрести над ними контроль. Лишь когда клиенты реализовали свои паттерны под его руководством, он мягко менял направление терапии. (1)

Эриксон хорошо представлял, как работать с сопротивлением и использовать его во благо клиенту. Он неоднократно приводил пример того, как, будучи ребенком, ему удалось применить свой творческий ум в тот момент, когда его отец пытался затащить теленка в сарай. Позже Эриксон назвал этот принципом «двойной связки».

Мое первое сознательное применение двойной связки, которое я еще хорошо помню, имело место в ранние годы детства. Однажды в один из зимних дней, при нулевой температуре, мой отец вывел из сарая теленка к корыту с водой. Когда теленок утолил жажду, он отправился назад. При входе в сарай он однако остановился, и несмотря на то, что мой отец отчаянно тянул его за узду, теле-

нок не сдвинулся с места. Развлекаясь в снегу и наблюдая за этой проблемой, я начал от души хохотать. Отец попросил меня помочь. Когда я понял, что тут имеет место бесцельное сопротивление, то решил дать теленку шанс продемонстрировать его. Поскольку он явно желал этого, я применил на теленке принцип двойной связки. Я схватил его за хвост и стал тянуть в противоположном направлении, в то время как мой отец все еще пытался втолкнуть его в помещение. Теленок сейчас же пересилил сопротивление самого слабого человека и втянул меня в сарай. (1)

Вышеупомянутые техники могут быть использованы как в процессе разговора с клиентом, так и в процессе наведения транса. А теперь мы перейдем непосредственно к трансовой работе.

Скажем сразу, что не все клиенты, которые к нам приходят легко гипнабельны. Подчеркнем еще раз, что терапевт, работающий в рамках эриксоновского подхода, должен быть гибким, чтобы не подстраивать одни и те же шаблоны под клиента. Смотрите, исследуйте, снимайте информацию с вербального и невербального поведения клиента, погрузитесь в его внутренний мир, создавайте целостное, а не фрагментарное представление о клиенте и только после этого начинайте с ним работать. Конечно, это непросто. Но в этом суть эриксоновского подхода.

Что еще важно в каждом из этапов наведения и работы с трансом?

Каждый последующий шаг в индукции транса следует делать, только если гипнотик остался доволен предыдущим. Удовольствие может быть вызвано самой гипнотической ситуацией или вытекать из жизненного опыта гипнотика. Вполне возможно, что даже на участие в эксперименте в качестве испытуемого он решился после сильного внутреннего колебания. Сидеть удобно и расслабленно в кресле, отключившись от тревог внешнего мира, — это истинное удовольствие. В том, что рука, в ответ на требование поднять ее, не поднимается, страшного ничего нет. Сидеть и не двигать руками — само по себе удовольствие. Желание сидеть, не шевелясь, в то время как врач изо всех сил старается внушить

тебе явные бессмыслицы, — это еще одно удовольствие. Каждое из этих удовольствий является формой поведения, которую можно рассматривать как первый успешный шаг в развитии состояния транса. (3)

Ступени и приемы *наведения* можно коротко представить в следующем виде:

1. Осуществляется вербальная (словесная) подстройка и ведение — *вербализация* наблюдаемых двигательных и вегетативных реакций пациента. Вы просто вслух фиксируете то, что происходит и не может быть оспорено клиентом, но с ненавязчивым внушением положительного аспекта: «Вы удобно сидите в кресле... Ваше дыхание все спокойнее и т.д.».

2. Сразу вслед за этим происходит *невербальная* подстройка и ведение — незаметная для клиента синхронизация дыхания, ритма речи и некоторого раскачивания психотерапевта с ритмом дыхания пациента. Свое знаменитое *раскачивание* Эриксон изобрел исходя из своей ограниченной подвижности в ортопедическом кресле (как в истории с Байроном, естественной хромоте которого подражали его поклонники, в том числе Лермонтов); в дальнейшем, замедляя свое раскачивание, терапевт незаметно для клиента переводит его дыхание на более редкий темп.

3. Начинается последовательное *наложение сенсорно-репрезентативных систем*, т.е. воздействие на ведущую для данного клиента модальность восприятия: зрительного («перед вашим мысленным взором...»), слухового («вы отчетливо слышите мой голос...») или кинестетического («вы чувствуете...»). Ведущая для клиента модальность восприятия определяется преобладанием в его речи слов, отражающих зрительные, слуховые или чувственные впечатления.

Как мы уже говорили, Эриксон был творческой личностью. В идеале первые три шага хорошо работают с клиентами, которые уже подготовлены к тому, чтобы войти в транс. А что если клиент является трудно гипнабельным, что если его задача не войти в транс, а доказать терапевту, что ни он или никто другой не смогут ввести его в трансовое состояние? А если уровень тревожности клиента настолько

силен, что контроль сознания не позволяет ему остановить поток его речи ни на минуту? В данном случае мы приведем пару техник, которые Эриксон применял с подобного рода клиентами.

Путаница

Суть метода заключается в том, что делается ряд противоречивых, взаимоисключающих, разнонаправленных, отличающихся по форме внушений, требующих от испытуемого постоянного переключения внимания. Если, например, испытуемому делают внушение поднять руку, его выразительно просят поднять правую руку и не двигать левой. Когда врач, повторяя внушение, просит поднять левую руку и не шевелить правой, испытуемый приходит к мысли, что врач не следит за своими словами. Когда испытуемый окончательно убеждается в том, что врач что-то путает, он, сам того не подозревая, начинает сотрудничать с ним. В этот момент можно и вовсе запутать пациента, требуя, чтобы он, не двигая руками, в то же время одну поднял, а другой давил вниз. После этого можно вернуться к первоначальному требованию. Движимый желанием сотрудничать с врачом, который явно не следит за своей речью, испытуемый старается разобраться в этом хаосе путаных требований и приходит в такое замешательство, что рад любому разумному предложению, лишь бы выбраться из этой утомительной и запутанной ситуации. Приказы надо отдавать быстро, решительно и уверенно, не позволяя испытуемому опомниться и хоть как-то их упорядочить. В лучшем случае он может пытаться приспособиться к этой неразберихе и признать, что в этом потоке нелепостей есть какой-то смысл.

Метод этот можно несколько видоизменить. В состоянии транса испытуемого можно без конца путать: какую руку поднять, какой двигать быстрее, а какую отводить в сторону, какую задерживать, а какой продолжать двигать и в каком направлении. И так до тех пор, пока не станет ясно, что он готов выполнить любое требование, лишь бы прекратилась эта путаница. (3)

Репетиция

Он заключается в том, что, выбрав какое-нибудь многообещающее в смысле индукции действие, испытуемому предлагают представить его, а потом и выполнить в уме. Испытуемый, плохо поддающийся гипнозу, но имеющий все данные для того, чтобы стать хорошим гипнотиком, может плохо реагировать, к примеру, на внушение выполнить автоматическое письмо. В этом случае испытуемому делается ряд внушений, позволяющих ему мысленно выполнять действия, ведущие к полному успеху. Затем его просят мысленно повторить эти действия, пользуясь гладкой бумагой, линованной бумагой, ручкой, карандашом или углем. Далее его просят мысленно повторить эти действия еще раз, используя имеющиеся у него письменные принадлежности в самых разных сочетаниях. Затем можно мысленно повторить эти действия, вводя новые типы бумаги и пишущих предметов, а также новые буквы, слова и целые предложения. Благодаря этому методу, особенно если повторение действий сопровождается другими видами гипнотического поведения, испытуемый постепенно все глубже и глубже погружается в состояние транса. (3)

Множественная диссоциация

Чтобы индуцировать состояние глубокого транса, сохранить его и провести сложную работу, автор довольно часто применяет метод индукции множественных зрительных галлюцинаций, при которых испытуемый видит разные, но взаимосвязанные события (в состоянии легкого транса испытуемого можно научить видеть картины в стеклянных или кристаллических шариках). Одной пациентке, находившейся в глубокой депрессии, совершенно упавшей духом, внушили, что она увидит в стеклянном шарике совершенно забытое событие из счастливых дней ее детства. Она с готовностью согласилась, потому что, вспоминая о счастливом детстве, чувствовала себя еще более несчастной. Учитывая эти мазохистские реакции, женщине внушали, что она видит еще один стеклянный шарик, и там, одновременно с первым, — событие, произошедшее в

другой период ее жизни. Вскоре в воображении пациентки выстроилась целая дюжина воображаемых стеклянных шариков, и в каждом разыгрывалась сцена из разных лет ее жизни, и в этих сценах участвовали люди, имевшие отношение к ее жизни в прошлом. Так была создана сложная экспериментально-исследовательская и терапевтическая ситуация, а пациентка благодаря желанию ненадолго испытать состояние легкого транса на несколько часов была погружена в глубокий гипноз, во время которого мы провели основательный курс гипнотерапии. (3)

Овладение поведением

Метод этот сравнительно прост. Испытуемого или больного просят свободно высказывать свои мысли, представления, мнения. Его все более поощряют размышлять вслух о том, как он представляет себе, что он думал и чувствовал бы, если бы его погрузили в состояние транса. Во время этих размышлений и даже тогда, когда больной говорит, что не может себе такого представить, врач повторяет за ним все, что тот произносит, словно стараясь понять смысл выражений пациента и соглашаясь с ними. Этим больного вызывают на еще большую откровенность, а врач, в свою очередь, повторяет сказанное. Люди искушенные ведут себя свободно и естественно, но иногда и неопытные и даже необразованные люди могут оказаться замечательно разговорчивыми. В своих размышлениях испытуемые или больные могут свободно переходить от темы к теме. (3)

4. Затем следует обучение клиента воспроизведению предшествующих трансов — воссоздание и закрепление воспоминаний трансовых состояний, возникавших в естественных условиях (например, при езде в транспорте).

Мы еще раз хотим подчеркнуть, что с одной стороны, существует определенная последовательность шагов, а с другой стороны, внутри этой последовательности терапевты имеют достаточно широкое поле для творчества. Эриксоновская терапия — это не фиксированная последовательность определенных шагов, которые терапевту необходимо

применить при работе с клиентом. Это нестандартные шаги, которые учитывают индивидуальные особенности клиента, при всем уважении к его внутреннему миру.

5. Следующая техника называется «якорение». Уже на первых сеансах формируется условная связь трансового состояния сознания с каким-либо внешним стимулом (определенный звук, прикосновение психотерапевта, усаживание в кресло и т.п.). То есть вырабатывается условный рефлекс, и в дальнейшем достаточно воспроизведения стимула для наведения транса.

6. Для усиления трансового состояния психотерапевт вновь применяет вербализацию наблюдающихся реакций («Вам хорошо и спокойно...», «На щеках проступает легкий румянец...», «Звук моего голоса доносится как бы из далека...»).

7. Еще один прием вызывания и углубление транса называется «рычажное наведение» — пациенту предлагают вытянуть руку перед собой и связывают постепенное опускание руки с погружением в транс. Здесь Эриксон заставил работать даже свою парализованную руку — для объяснения приема он брал ее здоровой рукой и постепенно опускал.

8. Мы уже говорили, что в эриксоновском гипнозе важно сломать мешающие стереотипы. Эриксон называл это «разрыв шаблона», когда целенаправленно прерываемое автоматизированное действие ведет к шоковому трансу (любимый прием нейролингвистического программирования). Например, психотерапевт протягивает руку к пациенту приветственным жестом, побуждая его к ответному автоматизированному движению, но до того как рукопожатие произойдет, отводит свою руку.

9. Другой вариант «разрыва шаблона» — так называемое смешение. Например, в быстром темпе подаются инструкции, отличающиеся, а порой и исключающие друг друга, приводящие пациента в шоковое замешательство, после чего формулировки становятся более упорядоченными и способствуют установлению *раппорта.*

10. Ранее упомянутая *методика перегрузки* базируется на том, что человек не может одновременно сознательно воспринимать более 7±2 единиц информации, при «перегрузке» возникает трансовое состояние сознания; возможен вариант хаотичной одномоментной загрузки нескольких сенсорно-репрезентативных систем. Например, пациента

просят последовательно отнимать от 343 по 7, одновременно представляя какой-нибудь образ и внимательно слушая инструкции психотерапевта, который при этом медленно поворачивает пациента вокруг оси.

11. Эриксоновский гипноз по отношению к директивному (прямому, «лобовому») можно назвать *косвенным*. Именно в этом его сила, так как лобовая атака на сознание вызывает сопротивление, а тонкое косвенное воздействие обходит защиты.

Эриксон обожал ставить своих клиентов в конфронтацию с удивительными историями, содержащими скрытую аналогию на специфическую ситуацию, в который они находились. При этом он обращал огромное внимание на то, чтобы ими не были замечены эти сходства. Если он видел, что данный человек начинает понимать скрытый смысл его слов, то сейчас же менял тему. Таким образом, переводя внимание, он вызывал амнезию. Второстепенное значение имел для него вопрос, поймет ли клиент, а если поймет, то когда, глубокий смысл его рассказа. (1)

Поэтому в основной (так кажется клиенту) разговор внедряются различные слова и словосочетания, которые при их неоднократном повторении обязательно оставят свой след. Эриксон называет эти «посылы подсознанию» *вставленными сообщениями* и *встроенным метафорами.*

Метафоры и обучающие истории

Обучающим историям уделено важное место в эриксоновской терапии. Данный формат работы относится непосредственно к работе с бессознательным клиентов. Метафоры, притчи, рассказы — все это было неотъемлемой частью методики Эриксона в работе с клиентами. Хорошим примером является метафора Эриксона, которая называется Мой друг Джо. Благодаря данной метафоре для клиента создается близкая к его жизни история, но с совершенно другим персонажем, а именно Джо. И конечно же, сутью работы с любой метафорой является пересмотр ситуации клиента, где находится совершенно нестандартный взгляд на ситуацию либо приводится решение, которого сам клиент до этого не видел. Таким образом, суть любой метафоры — это так называемый поиск иных возможностей или ресурсов для решения проблемы клиента.

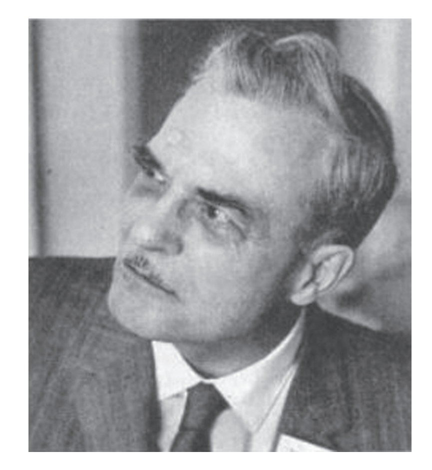
Обучающие истории всегда использовались вместе с другими принципами терапии Эриксона, их и нельзя применять иначе. Эти принципы включают и те, которые описаны Хейли и другими авторами, например, назначение симптома, использование сопротивления и переформирование. Часто рекомендуется активная деятельность и даже испытания. Изменения происходят в результате взаимодействия между этими видами деятельности и внутрипсихическими сдвигами в обстановке тесных и доверительных отношений врача и пациента. Как уже говорилось в книге «Гипнотерапия», Эриксон использовал принцип захвата внимания пациента с помощью удивления, потрясения, сомнения или смятения, щедро сдабривая свои рассказы вопросами, юмором, вставками и каламбурами. Каждая история имеет структуру и сюжет, часто заканчиваясь неожиданным образом. Истории часто подводят к моменту наивысшего напряжения, за которым следует чувство облегчения или успеха. Использование обучающих историй является наглядной иллюстрацией принципа, который Эриксон в своей книге «Гипнотические реальности» сформулировал так: «Когда вы имеете дело с проблемой или трудностью, старайтесь сделать эту затею интересной. Тогда вы сможете сосредоточиться на интересной стороне дела и не обращать внимания на тяжелую работу, которую предстоит проделать». Так вот, сперва вы определяете контуры этой интересной затеи в реакциях и симптомах пациента. Затем вы выбираете одну или несколько историй, которые для начала являются аналогиями с намерениями пациента, а затем показывают ему более удачный замысел. Или, как Эриксон говорил своей невестке Куки: «Сперва ты моделируешь мир пациента. А затем ты делаешь ролевую модель мира пациента». (4)

Например, для того чтобы клиент успокоился и поверил в успех предстоящей работы, вы в предварительном, казалось бы, ничего не значащем разговоре на любую тему (например, о мексиканском телесериале или о случае с вашим знакомым) голосом неоднократно выделяете слова: *спокойно, не трудно, все будет хорошо, все получится.*

Естественно, что такая беседа только выглядит пустым разговором, а на самом деле вы ее тщательно готовите, расставляя в ней нужные слова и отрабатывая интонацию.

Рассказывая историю, Эриксон вводит новые данные, новые чувства и вызывает новые переживания. Пациент, долгое время страдавший от сильного чувства вины и ограничивающих взглядов на жизнь, возможно, благодаря этим рассказам, познакомится со свободной и жизнеутверждающей философией Эриксона. Его способ видеть жизнь доходит до различных уровней личности, также и до бессознательного. Его представляют пациенту как в состоянии бодрствования, так и во время гипноза. И тогда, быть может, пациент поймет, что ему не нужно полагаться лишь на собственные, обычные, повторяющиеся друг за другом паттерны мышления. Ему нет нужды ограничиваться собственной узкой философией и своими ограниченными духовными программами. С помощью этих рассказов он частично осознает наличие новых возможностей, которые можно совершенно свободно принять или отбросить, как сознательно, так и бессознательно. (3)

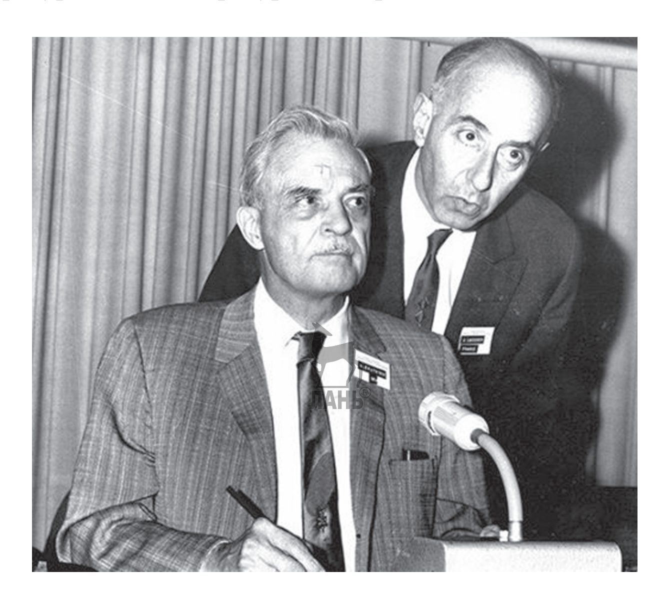
Польза от метафорической коммуникации явная — рассказы не наносят вреда. Они приковывают сознательное внимание и поддерживают чувство независимости клиента. Клиенты сами могут придать специфический смысл информации, скрытой в рассказе. От их личных переживаний зависит, какие выводы они сделают. Иногда рассказы могут вызвать непонимание и этим подготовить клиента к гипнозу. Кроме того, хорошие истории отлично помогают обойти сопротивление к переменам, так как требования включены в них лишь условно. Также интересно рассказанная история может помочь в усвоении, ведь



она иллюстрирует важные мысли, которые необходимо передать человеку, проходящему терапию. Розен так пишет о рассказах Эриксона:

> *Своими рассказами Эриксон отдавал честь <...> доисторической традиции. С незапамятных времен истории применяют, чтобы передавать культурные ценности, этику и обычаи. Легче проглотить горькую таблетку, когда она упрятана в сладкую оболочку. Возможно, игнорируются непосредственные моральные указания, однако духовную атмосферу и лидерство легче принять, если убеждение в их необходимости вплетено в историю, рассказанную интересно и забавно. Поэтому в своих рассказах Эриксон применяет множество успешных техник, например, использует юмор и вводит интересную информацию о мало известных фактах из медицины, психологии и антропологии. В рассказы он добавляет терапевтические предложения, содержание которых далеко как от желаний пациента, так и от внешних точек интереса терапевта.* (1)

12. Большое значение в эриксоновском гипнозе имеют такие понятия, как *ресурсная зона* и *ресурсный транс*.



Эриксон не считал, что нужно работать только «здесь и сейчас». Не воспоминания о прошлом усугубляют невроз. Воспоминания могут придать нам силы для преодоления теперешней ситуации. У каждого из нас есть такие воспоминания, когда нам был хорошо, комфортно, мы чувствовали себя уверенно, испытывали радость преодоления трудностей. Психотерапевт помогает клиенту найти такие воспоминания (*ресурсные зоны)*, погрузиться в них (*ресурсный транс)*. Состояние ресурсного транса закрепляется различными вышеперечисленными приемами и в первую очередь *якорем*. Сформировав *якорение* этих ресурсных состояний, клиент получает возможность самостоятельно вызывать их в трудную минуту и извлекать из них ресурсы преодоления негативных переживаний (страха, тревоги, неуверенности).

Прекрасный пример ресурсного транса:

> *Я хочу, чтобы вы перенеслись в свою школу и снова стали сидящей в классе маленькой девочкой, полной счастья от чего-то, что произошло много лет назад и что вы сами давным-давно позабыли.* (4)

Перечисленные приемы Эриксон не считал догмами, которые надо заучивать наизусть и проводить в строгом порядке. Это как бы примерный арсенал средств, из которого терапевт берет то, что ему нужно для решения конкретной ситуации, причем применяет прием не «буква в букву», а в собственной творческой модификации. Эриксон во главу угла всегда ставил не теоретические схемы, а конкретную помощь клиенту. Если это легче было сделать другими методами, он не навязывал свой подход. Он все время с увлечением искал наиболее простые и остроумные решения. В его глазах все время светилась доброжелательность человека, который уже как будто приготовил вам какой-то забавный сюрприз. Однако все его хитрости были всегда направлены только на помощь клиенту. Так, одну девочку родители никак не могли отучить сосать палец и это уже превратилось в настоящую навязчивость, которая закреплялась сопротивлением родительским замечаниями.

> *Пятнадцатилетняя девочка постоянно сосала палец. Ее родители позвонили мне и рассказывали об этом со слезами в голосе. Они говорили, что девочка весь день выводила их из себя своим*

сосанием пальца. Она сосала палец в школьном автобусе, и водитель был сильно раздражен. И другие дети тоже. Учителя жаловались на то, что она сосет палец. Они говорили, что собираются привести ее ко мне.

Девочка вошла в кабинет, сося палец, громко и с вызовом. Ее родители сидели в соседней комнате и не могли слышать, что я ей говорил. «Я хочу сказать тебе, что ты очень глупо делаешь, сося палец», — сказал я.

Она сказала: «Вы говорите так же, как и мои родители».

Я сказал: «Нет, я говорю разумно. Ты причиняешь сравнительно небольшое неудобство своим родителям и сравнительно небольшое неудобство водителю автобуса. Ты сосешь палец везде, в школе. Сколько тысяч ребят учится в школе? И ты сосешь палец перед всеми подряд. Теперь, если бы ты не была глупой, если бы ты была умнее, то ты сосала бы свой большой палец так, чтобы это по-настоящему засело бы в печенках у твоего папы.

Разговаривая с твоими родителями, я понял, что послеобеденное время у вас построено по четкому графику. Твой папа читает свежую газету. Он садится и читает ее от корки до корки. Я взял с твоих родителей обещание, что они ни слова не скажут тебе относительно твоего сосания пальца. Они вообще не будут ничего тебе говорить об этом. Поэтому сделай, пожалуйста, вот что. Возьми часы. Сегодня вечером после ужина ты сядешь рядом со своим папой и целых двадцать минут будешь заниматься только сосанием своего большого пальца, а маме, которая очень пунктуальна по натуре, дашь возможность вымыть посуду. Она любит сшивать из лоскутков разные вещи. Вымыв посуду, она всегда садится за шитье. Пососав палец рядом с папой, ты усаживаешься рядом с мамой. Заметь время и соси свой большой палец — соси хорошенько, чмок, чмок, чмок. Я взял с твоих родителей слово, что они не скажут тебе ничего на то, что ты сосешь палец. И ты сможешь понаслаждаться тем, что внутри их это будет бесить. И они ничего не смогут сделать.

Что касается водителя автобуса — так ты его видишь только два раза в день. Ребят в школе ты видишь каждый день. В субботу

и в воскресенье ты не видишь ни ребят, ни водителя. Поэтому просто не обращай на них внимания. Как правило, девочка недолюбливает кого-то из учеников конкретно, мальчика или девочку. Вот и воспользуйся тем, что ты сосешь палец. Каждый раз, когда этот ученик посмотрит на тебя, засовывай палец в рот. И по-настоящему соси его. И, конечно, каждый ученик не любит кого-нибудь из учителей. Не расходуй свой палец попусту на всех учителей подряд. А каждый раз, когда ты увидишь этого конкретного учителя, засовывай большой палец в рот и начинай сосать».

Менее чем через месяц она обнаружила, что существует масса других занятий. Я сделал ее сосание большого пальца обязательным, а она не любит делать что-либо по обязанности.

Когда Эриксон указывает на «четкую регламентацию» времени родителей, он косвенным образом привлекает внимание девочки к навязчивому характеру ее привычки сосать большой палец. Он предлагает ей перестать быть «глупой» (то есть действовать без осознания или бесцельно). Вместо этого она может намеренно выражать свою враждебность более эффективным образом. Ее поведение, связанное с сосанием пальца, переструктурируется. Оно уже не является просто «привычкой», неподвластной контролю. Теперь оно становится полезным средством общения — выражением враждебности. (4)

Этот прием Эриксон называл *парадоксальное внушение*. Некоторым людям (которых сразу видно по постоянным возражениям) все время хочется делать то, что запрещают, и не делать то, что заставляют. Так что, если вы хотите от них чего-нибудь добиться, требуйте противоположного.

Еще один забавный случай. К Эриксону обратилась мать ребенка, который никак не мог научиться читать. Отец решил, что он просто ленится, и в наказание не взял его с собой в путешествие по реке с рыбалкой, а оставил заниматься с репетитором. Но у мальчика все равно ничего не получалось. Тогда мама решила обратиться к «самому» Эриксону. Эриксон, как обычно, начал, казалось бы, с постороннего. Зная, что мальчик думает о том, где и как сейчас рыбачит отец, Милтон раз-

ложил перед ним карту, и они стали отмечать маршрут путешествия. При этом Эриксон нарочно неправильно произносил названия городов. Мальчик поправлял его. Эриксон не соглашался:

— Ну как же, смотри — первая буква «Н», вторая «Е».

— Нет не « Е»...

— Почему не «Е»? А... правильно — вторая буква — «И». Молодец, а я и не заметил. Значит, как ты говоришь, надо читать название этого города? А этого?

В процессе этой игры мальчик научился читать название всех рек и городов своего штата. По ходу они придумывали рассказы о рыбалке в этих местах. Потом решили, что у путешественника должна быть хорошая память, и стали рисовать по памяти свою карту и снова спорить, как правильно писать название тех или иных рек, озер, городов и поселков. К моменту возвращения отца мальчик читал лучше своих сверстников.

В этих примерах не заметно схем эриксоновского гипноза, которым пытаются учить на семинарах. Но вы увидите здесь и *пристройку,* и *ведение*, а главное создаваемую Эриксоном неповторимую атмосферу (*наведения транса и косвенного внушения*), когда незаметно для себя люди преодолевают мешающие стереотипы («*разрыв шаблона*») и реализуют свои *ресурсы*.

Эриксон показал, что гипноз — это серьезная наука, а не область мистиков и шарлатанов, хотя их, конечно, хватает везде. К сожалению, многие используют элемент эриксоновского гипноза и взятые из него техники нейролингвистического программирования (НЛП) для манипулирования сознания людей в корыстных целях. Эриксон всегда был категорически против этого.

Он был настолько добр и сострадателен, что для него не существовало неисправимых людей даже среди преступников. В таком случае он говорил: «Такое у каждого бывает — запутается человек в жизни, а затем наступает просветление». И помогал наступить этому просветлению в первую очередь своей добротой и любовью не просто к людям, а к каждому, кто обращался к нему за помощью.

Один из его учеников в ответ на вопрос, в чем заключается волшебство Милтона Эриксона, которому удавалось «излечивать неизлечимых и исправлять неисправимых», ответил очень просто: «Конечно, он изобрел множество уникальных приемов, но главное в том, что на приеме у Милтона Эриксона вы чувствуете, что вы для него самый близкий человек на свете и ваша проблема для него самая важная».

Итак, резюмируем суть эриксоновского гипноза.

И в классическом (директивном) и в эриксоновском (недирективном) гипнозе путем информационной перегрузки анализаторов (зрительного, слухового, кинестетического) вызывается охранительное торможение сознания. Но если в классическом гипнозе это делается для того, чтобы подавить волю клиента, то в эриксоновском, напротив, чтобы раскрыть его потенциал, «зашоренный» стереотипами сознания. (Кстати, в эриксоновском гипнозе чаще используется не «лобовая» перегрузка, а хитрое незаметное отвлечение сознания.)

Высвобождающиеся из-под пресса сознания ресурсы обеспечивают саморегуляцию и самолечение. Поэтому транс уже сам по себе целителен. Однако эриксоновский гипноз обеспечивает не только общеоздоравливающий эффект, но и (путем пристройки и ведения) направляет этот процесс на решение конкретных проблем.

При этом косвенные внушения (в отличие от прямых) обходят сопротивление сознания и принимаются подсознанием клиента добровольно, не подавляя, а раскрывая его личность и творческие возможности.

В настоящее время эриксононовский гипноз успешно применяется в самых разных сферах: в психотерапии, психиатрии, при психосоматических расстройствах, в коррекционной и традиционной педагогике.

Показаниями для применения эриксоновского гипноза являются такие проблемы, как:

- проблемы самоуважения, самоутверждения;
- преодоление неуверенности при подготовке к публичным выступлениям, к экзаменам (широко!), к приему на работу и т.п.;
- более быстрое и прочное запоминание учебных материалов;
- личностный и профессиональный стресс,

- внутрисемейное напряжение и конфликты;
- сексуальные нарушения;
- тревожность, бессонница, спазмофилия, фобии, навязчивости;
- депрессивные и близкие к ним нарушения;
- посттравматический синдром (ПСТ);
- в пульмоналогии и отоларингологии: астма, аллергии, риниты, синуситы, акуфены, утрата обоняния, вкуса;
- в гастроэнторологии: язвы, колиты, хронические гастриты;
- в кардиологии: сосудистые нарушения, некоторые нарушения сердечного ритма;
- в неврологии: головные боли, в том числе мигрени, тики, лицевые параличи;
- в гинекологии: тяжелая беременность, тошнота и рвота, роды, некоторые виды бесплодия;
- кровотечения, нарушения мочеиспускания;
- в дерматологии: аллергии, псориазы, уртикария, гипергидрозы, улучшение рубцевания ожогов;
- зависимости: табак, алкоголь, наркотики;
- нарушения пищевого поведения: аннорексия, булимия, излишний вес;
- острые или хронические боли, анальгезии, анестезии;
- у детей: энурез, заикание, проблемы обучения и поведения, самоутверждения, взаимоотношений с учителями, родителями, сверстниками;
- помощь раковым больным: боли, психологическая поддержка, снижение вторичных эффектов лечения, продление и улучшение качества жизни;
- оказание помощи больным СПИДом, продление и повышение качества жизни, психологическская поддержка.

Мы специально выделяем курсивом *помощь больным раком и СПИДом*. Милтон Эриксон лучше других знал чудесные возможности природы по излечению, казалось бы, безнадежных больных. Но он, как и все серьезные врачи, считал безответственным гарантировать полное выздоровление там, где счастливый исход является ничтожно маловероятным. Однако обещать продление и улучшение качества жизни,

поддержку больного и его родных добросовестный специалист эриксоновского гипноза имеет полное право.

В психотерапии и психосоматической медицине эриксоновский гипноз используется как самостоятельный метод лечения, так и совместно с другими терапевтическими подходами. Противопоказаниями к эриксоновскому (как и к любому гипнозу) обычно являются *психозы*. Несмотря на упомянутый случай, когда Милтон Эриксон вылечил шизофреника, риск непредсказуемого (опасного для себя и других) поведения психотика в состоянии гипноза и постгипнотическом состоянии слишком велик.

Эриксоновские подходы широко распространяются в современном менеджменте, т.е. в *практической психологии управления*: для раскрытия творческого потенциала сотрудников, усиления собственного влияния на людей и для защиты от негативного влияния других, в психологии рекламы, презентаций, повышения эффективности продаж, переговоров, повышения стрессоустойчивости и работоспособности. Правда, в менеджменте эриксоновские идеи чаще реализуются в виде технологий *НЛП*, более доступных для освоения, хотя, разумеется, не передающих всей глубины эриксоновского подхода.

Как мы уже говорили, почти все идеи и техники *нейролигвистического прогрмирования (НЛП)* взяты у Эриксона. Ричард Бендлер и Джон Гриндер прямо указывают, что их труд является попыткой разложить по полочкам чудесное мастерство Эриксона (и Вирджинии Сатир), чтобы сделать его доступным для обучения простых смертных. И они действительно поделали огромную интересную работу, подключив к этому анализу и трасформационную грамматику Ноама Хомского (исследующую глубинные структуры языка), и компьютерный лингвистический анализ, и даже опыт работы Джона Лилли по обучению дельфинов.

Сам же Милтон Эриксон, ознакомившись с попыткой Бендлера и Гриндера «алгеброй гармонию измерить», со свойственной ему добродушной снисходительностью заметил: «Они думают, что нашли жемчужину, а нашли всего лишь ракушку. Жемчужина-то у меня осталась».

Пациенты не охотно расставались с Милтоном Эриксоном даже после успешного завершения лечения, и он перед прощанием вводил в их

подсознание следующую фразу: «Мой голос будет следовать за тобой и превратится в голоса твоих родителей и учителей, друзей и подруг, в голоса ветра и дождя. Я всегда буду рядом».

Эриксон прожил 79 лет. Он был главой большого семейства, говорил, что в жизни его держат два кита — любимая работа и любимая семья. Из его окон была видна красивая снежная вершина пика Скво. Милтон часто направлял туда своих клиентов для того, чтобы они могли сверху взглянуть на прекрасный пейзаж и почувствовать суетность своих проблем перед величием красоты природы («*разорвать шаблон*»).

Практикум

1. Начните отрабатывать *пристройку* на близких вам людях или клиентах. Незаметно занимайте *похожую позу*, принимайте их *выражение лица*, повторяйте *жесты*. Не перестарайтесь, не нужно передразнивать, важно поймать общий стиль. Отметьте, не легче ли стало общение и для вас, и для клиента.

   При этом вы должны постоянно давать клиенту «внутренний посыл» доброжелательного внимания (а еще лучше — христианской любви). Это обязательно отразится в микродвижениях вашего лица, тела, интонациях голоса, которые подсознание клиента обязательно начнет считывать, даже если барьеры сознательного сопротивления еще не преодолены.
2. Хорошо освоив первое упражнение, начните добавлять к нему *пристройку по дыханию*. Повторим, не обезьянничайте до мелочей, важно войти в общий ритм. Отметьте, улучшается ли взаимопонимание. Если нет, продолжайте работать.
3. Доведя до автоматизма первые упражнения, добавьте к ним *пристройку по ключевым словам* клиента. Ненавязчиво включайте в свои фразы повтор ключевых слов клиента. Начните говорить с ним на одном языке.

   Анализируя ключевые слова клиента постарайтесь определить через какую *сенсорно-репрезентативную систему* он получает

основную информацию: через визуальную (зрение), аудиальную (слух) или кинестетическую (физические ощущения). Беседуя с ним, используйте аналогичные слова и выражения.

4. Выполните пристройку по *системе ценностей*. Клиент должен почувствовать, что вы разделяете (или по крайней мере не опровергаете) его положительные и отрицательные оценки. Если вы видите, что он заблуждается, вы потом постараетесь вывести его из этого заблуждения, но сначала пристройтесь, станьте своим, иначе он не пойдет за вами.
5. Пристроившись к клиенту «там, где он находился», вы начинаете вести его туда, куда нужно. Замедляя собственное *дыхание*, вы делаете его дыхание (а значит, и общее состояние) более спокойным. Употребляя его *ключевые слова* с учетом ведущей *сенсорно-репрезентативной системы* (да еще в момент *выдоха*), вы незаметно начинаете вводить ваши аргументы, постепенно изменяющие его тупиковую позицию.
6. Для наведения транса все перечисленные виды *пристройки* (жесты, дыхание, речь) и *ведения* следует незаметно подчинить определенному *ритму* (включите внутренний метроном). Вы увидите и почувствуете, что через некоторое время вы с вашим клиентом становитесь чем-то единым (как гармонично танцующая пара) — это и будет состояние *легкого транса*, в котором вы сможете вести клиента в нужном направлении.
7. Чтобы не вывести клиента из *наведенного транса,* вы, не давая «лобовых» советов (которые «разбудят» сопротивление сознания), начинайте вводить в его подсознание «*косвенные внушения*» путем *встроенных метафор.*
8. Помогите клиенту найти в его памяти *ресурсные зоны* и объясните, для чего они ему нужны. Тренируйте наведение *ресурсного транса*. Обсуждайте результаты с клиентом, учитывайте его мнение при совершенствовании данной техники.
9. Как только клиент даст сигнал, что попал в *ресурсную зону* своих воспоминаний, *заякорите* это состояние. *Якорем* может быть нажатие на плечо или колено клиента, определенный звук, цвет, запах, т.е., говоря языком *бихевиористов*, любой *стимул,* который будет

вызывать *реакцию* — «ресурсный транс». Разумеется, для того, чтобы такой «*якорь*» (условный рефлекс) сформировался, нужно много повторений.

10. Научите клиента самого вводить себя в *ресурсный транс* для морально-энергетической подпитки, используя для этого наиболее удобный ему «*якорь*». Такое самонаведение *ресурсного транса* быстрее получиться у тех, кто хорошо освоил техники *активной релаксации*.
11. На протяжении всей работы постоянно следите за сохранением ритма и гармонии незаметного для клиента «танца вашей пары» — наведенного *легкого транса* (комфортного состояния без тревожности, озабоченности сопротивления сознания).

    Помните, сопротивление сознания отключается не для обмана клиента, а для того, чтобы он мог взглянуть на себя и свою проблему без помех неправильно сформировавшихся взглядов, тревожности и безнадежности.

    Именно в этом состоянии вы и подведете его к реальному пониманию и конструтивному решению проблемы. **Но этот решающий шаг он должен сделать сам!**

Глоссарий

Транс — измененное состояние сознание, в котором сознание уходит на второй план и основное место дается бессознательным (неосознаваемым) процессам психики.

Внушаемость — повышенная податливость по отношению к побуждениям, которые спровоцированы другими людьми, некритическая готовность подчиниться, склонность заражаться чужими настроениями и перенимать привычки.

Эриксоновский гипноз — недирективный гипноз, разработанный Милтоном Эриксоном. В этой разновидности гипноза человек концентрируется на своих внутренних переживаниях и на время перестает воспринимать окружающую реальность, незаметно для себя входит в **транс**. Внешне это выглядит так, будто человек «находится

не здесь»: взгляд обращен «внутрь себя», дыхание замедлено, тело расслаблено.

Ресурсы — любые средства, которые могут быть задействованы для достижения психотерапевтического результата: физиология, состояния, мысли, стратегии, переживания, люди, события или вещи.

Каталепсия (греч. κατάληψις — схватывание, удерживание) — часто называемая в психиатрии «восковой гибкостью» (лат. *flexibitas* — cerea), патологически длительное сохранение приданной позы; обычно наблюдается при кататонической форме шизофрении либо при нарколепсии. Часто сочетается с другими проявлениями повышенной внушаемости: эхопраксией (повторением увиденных жестов), эхолалией (повторением услышанных слов) и т.п. Каталепсию можно вызвать в состоянии гипноза.

Внушение (лат. *suggestio* — суггéстия) — психологическое воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое восприятие им убеждений и установок.

Вопросы для самопроверки

1. Чем эриксоновский гипноз отличается от обычного?
2. Найдите в эриксоновском гипнозе корни психоанализа и бихевиоризма.
3. Как факты биографии Милтона Эрискона отразились в разработанном им методе?
4. Ключевые понятия эриксоновского гипноза.
5. Как происходит «пристройка»?
6. Что такое ведение и для чего оно осуществляется?
7. Какие сенсорно-репрезентативные системы выделены в эриксоновском гипнозе? Как определяется ведущая система и как она учитывается в пристройке?
8. Что такое транс в эриксоновском гипнозе?
9. Почему Милтон Эриксон считал трансовые состояния целительными?
10. Как и для чего осуществляется наведение транса?

11. Что такое ресурсные зоны и ресурсный транс?
12. Что такое «якорь» и как его ставить?
13. Приведите примеры косвенного внушения.
14. Приведите примеры встроенных метафор и опишите механизм их воздействия.
15. В каких сферах и для чего применяется эриксоновский гипноз?

Цитаты и афоризмы

Когда вы имеете дело с проблемой или трудностью, старайтесь сделать эту затею интересной. Тогда вы сможете сосредоточиться на интересной стороне дела и не обращать внимания на тяжелую работу, которую предстоит проделать.

Итак, мечтайте. И каждый раз, когда вы мечтаете, у вас есть и право, и привилегия пережить свою мечту заново.

Мы все начинаем умирать с того момента, когда рождаемся. Одни делают это быстрее, чем другие. Единственное, что мы можем сделать, это уметь радоваться своей жизни.

Всегда, когда вы используете что-либо неожиданное, вы выбиваете человека из его привычной обстановки.

Чем больше вы будете расширять понимание природы человека, биологических процессов, истории индивидуальной жизни, а также знания о своих собственных индивидуальных реакциях и потенциальных возможностях, тем лучше вы будете практически действовать и тем лучше станет ваша жизнь.

Реальность, безопасность, определение границ и ограничений — все эти вещи очень важны в детстве, когда ребенок стремится к возрастанию своего понимания. Это настойчивая детская потребность — все охватить и определить самого себя и других.

У ребенка есть постоянно побуждающая потребность учиться и открывать новое, а каждый внешний раздражитель представляет для него возможность реагировать на него по-иному.

Дети имеют свои собственные идеи и потребности, и необходимо с уважением относиться к ним. Но они в то же время с готовностью открыты для любых изменений своих идей, если это разумно преподнести им.

Жалобы невротика, хотя они физически и не соответствуют реальности, начинают ограничивать нормальное функционирование и препятствовать ему так же, как и реальное физическое заболевание.

Список литературы

1. Волкер В. Проект НЛП: исходный код. М.: Маркетинг, 2002. 59 с.
2. Хейли Дж. Необычная психотерапия. СПб.: Белый кролик, 1995. 384 с.
3. Эриксон М. Стратегия психотерапии: пер. с англ. СПб.: Ювента; М.: КСП+, 2000. 512 с.
4. Эриксон М. Мой голос останется с вами. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2016. 232 с.
5. Хейвенс Р. Мудрость Милтона Эриксона. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
6. www.psychologos.ru›eriksonovskiy-gipnoz
7. Burkhard P., Milton H. Ericksons Weg der Hypnose // Experimentelle und klinische Hypnose. 1987. Nr. III. S. 2.



Якоб Морено
ПСИХОДРАМА

Одним наиболее ярких и популярных воплощений групповой терапии является *психодрама.* Этот широко распространенный метод не только лечения нервно-психических расстройств, но и раскрытия личностного потенциала и творческих способностей был разработан Якобом Морено.

Даже среди выдающихся психологов и психиатров Морено выделяется своей неординарностью. Эта неординарность проявляется и в его биографии. Несомненным фактом является лишь дата его рождения — 20 мая, тогда как год рождения указывается то 1890, то 1892, чего теперь уже никто не может ни подтвердить, ни опровергнуть. Местом его рождения считается Бухарест, хотя фактически он родился на пароходе во время путешествия его родителей Ниссима Леви и Паулины Морено по Черному морю. В справочниках указывается, что Якоб (Джекоб) Морено — американский ученый, хотя в США он переехал лишь в 1925 г., а гражданство получил в 1935 г., будучи к этому времени уже известным австрийским психиатром и исследователем социальных проблем, и даже изобретателем аналога будущих магнитофонов.



В Вену его родители перебрались из Бухареста в 1897 г., когда Якобу было, то ли 5, то ли 7 лет. Там он и прожил до эмиграции в США в 1925 г. Морено с детства был артистической натурой, уже в юности

писал стихи, рассказы, но особенно интересовался театром. Его привлекал не столько классический театр, сколько импровизации, возникающие не по готовому сценарию, а по ходу действия, как это бывает в детских играх. Интересно, как он сам вспоминает свой первый «психодраматический опыт», который был предтечей разработанного им позже направления.

Когда мне было четыре с половиной года, я с родителями жил в доме, находящемся неподалеку от реки Дунай. В одно из воскресений они ушли в гости, оставив меня одного в подвальном этаже дома с соседскими детьми. Размеры помещения примерно в три раза превышали обычную комнату. Она была пуста, за исключением огромного дубового стола посередине. Дети предложили: «Давайте играть». Один из них спросил меня: «А во что?» — «Я знаю, — ответил я. — Давайте играть в Бога и его ангелов». Дети заинтересовались: «А кто будет Богом?», и я ответил: «Я буду Богом, а вы моими ангелами». Дети были согласны. Далее последовало объявление: «Сперва нам надо построить небеса». Мы собрали стулья из всех комнат, составили их на большом столе и начали выстраивать одно небо за другим, связывая несколько стульев вместе на одном уровне и возводя на них другой уровень, пока стулья не достигли потолка. Затем дети помогли мне взобраться наверх, и я сел на верхний стул. Мне удалось хорошо устроиться. Дети начали кружить вокруг стола, взмахивая руками, как крыльями, и петь. Вдруг я услышал, как один из детей спрашивает меня: «Почему ты не летаешь?» Я вытянул руки, пытаясь полететь, и секундой позже оказался на полу со сломанной правой рукой. Это было, насколько я помню, первой «частной» психодраматической сессией, какую я когда-либо проводил. В ней я был режиссером и субъектом. (1)

После гимназии Морено поступил в Венский университет сначала на философский факультет, а в 1912 г. перешел на медицинский. Возможно, сказалось увлечение работами Зигмунда Фрейда. Особенно интересовали Морено скрытые мотивы поведения людей. Хотя в отличие от Фрейда, которого занимала в основном индивидуальность, Морено

интересовался поведением людей именно под влиянием их взаимоотношений с другими. Тем не менее теоретические подходы Морено можно с полным правом назвать психоаналитическими, что дало основание многим исследователям считать *психодраму* одним из направлений *неофрейдизма*.

Морено один раз даже присутствовал на лекции у Фрейда. Вот как он описывает их встречу, после того как Фрейд лично поинтересовался у него, чем он занимается.

> *Я встретился с доктором Фрейдом лишь однажды. Это произошло в 1912 г., когда, работая в психиатрической клинике при венском университете, я посетил одну из его лекций. Доктор Фрейд только что закончил свой анализ телепатического сна. Когда студенты стали расходиться, он поинтересовался, чем я занимаюсь. «Пожалуй, доктор Фрейд, я начинаю там, где вы останавливаетесь. Вы встречаетесь с людьми в искусственной обстановке своего кабинета, я встречаюсь с ними на улице и у них дома, в их естественной среде. Вы анализируете их грезы. Я же пытаюсь дать им смелость грезить. Я учу людей, как играть в Бога». Доктор Фрейд посмотрел на меня непонимающе.* (1)

Таким образом, к корням психодрамы в первую очередь следует отнести психоанализ, т.е. те его аспекты, которые связаны с изучением реагирования, спонтанности. Что касается классического психоанализа, то Морено подвергал его критике. Он говорил об одностороннем видении клиента и решения его проблем, подчеркивал, что психоанализ интерпретирует мир человека, лишая его спонтанности в проявлении своих чувств и эмоций. Вместо отреагирования чувств и эмоций клиентом, это делает психоаналитик, интерпретируя их, что ведет к тому, что подлинная спонтанность клиента остается невыраженной.

Современный Морено дух времени подталкивал к смещению акцентов исследователей с индивидуально-биологических на социально-психологические проблемы. А третьей составляющей психодрамы безусловно является *личность* самого автора.

Уже в студенческие годы он обожал устраивать импровизированные мини-спектакли в венских парках с детьми, увлекаясь их спонтанностью и готовностью к импровизации, которую взрослые с годами утрачивают. Причем это были не просто игры, а поиск будущего научно-практического направления. Уже на первом курсе университета, он издает интересную брошюру «Царство ребенка» (1908). Вслед за ней появляются другие, сначала популярные, но затем все более научные публикации.

Вместе с друзьями-единомышленниками (Альфредом Адлером и другими), считавшими необходимым развернуть психоанализ в сторону социологии, Морено начинает издавать журналы популярной психологии и социологи «Совесть», «Новая совесть», «Спутники» (1918—1920). В это же время он публикует сборник стихов «Завещание отца» и научно-художественные произведения «Речи», «Театр импровизации», «Королевский роман», в которых уже намечаются основные идеи психодрамы.

Научную глубину психодрамы Морено, как и телесной психотерапии Райха, можно понять только с позиции психоанализа, видящего причины всех неврозов в неотреагированных эмоциях, которые, будучи «выдавлены» в подсознание, ведут там свою разрушительную работу, проявляющуюся в нервно-психических и психосоматических расстройствах. Поэтому главная задача психодрамы — это обретение спонтанности путем отреагирования эмоций. Это должно помочь устранить или хотя бы снизить не только личную психическую напряженность, но и напряженность в общении с другими.

Именно спонтанность производит спонтанность, а не ее рефлексия. Именно спонтанность продуцирует порядок, а не законы, которые являются сами по себе артефактом спонтанного порядка. Именно спонтанность усиливает креативность. Там, где философ воспринимает поверхность, которой он дает лишь афористичное выражение, терапевтический деятель великих религий в их жизнеспособные периоды входил в самую сущность посредством действия и реализации. Только через них рефлексивная сила гения применялась к действительным ситуациям. (1)

Будучи человеком «социальным» не только в духе времени, но и по душевной доброте, Морено стремился применить свой метод в первую очередь для помощи социально ущемленным людям, маргиналам, отвергаемым обществом. В 1913 г., еще в студенческие годы, он попробовал поработать таким образом с проститутками города Шпительберга. Зачем проституткам психотерапия? — спросите вы. И тут мы сталкиваемся с интересным фактом: оказывается, женщины легкого поведения в большей степени страдают от заболеваний нервно-психического характера (истерии, депрессии), а не мочеполовой системы, как может показаться на первый взгляд. Нервно-психические и психосоматические отклонения в этом случае так же результат неотреагированных эмоций. Иногда удается убедить других, что ты живешь прекрасно, а на мораль тебе наплевать, но где-то в подсознании сидит табу, которое ты нарушаешь, и наказание неотвратимо. Даже при внешнем благополучии они чувствуют себя изгоями общества, при этом они вынуждены «на работе» демонстрировать беззаботность и обаяние, а вне работы скрывать свою основную профессию. Эта постоянная ложь себе и другим становится непереносимой для сознания и вытесняется в подсознание, откуда возвращается тяжелыми нервно-психическими расстройствами. Помните, у Фрейда: «Не лгите себе, и вы станете свободны».

Морено, применяя элементы еще не оформившегося метода психодрамы, старался помочь этим женщинам понять себя и других, чтобы отказаться от своей профессии или честно принять ее как осознанный выбор вместе со всеми вытекающими последствиями. Трудный контингент, трудная проблема. Вряд ли Морено удалось решить ее, но это была первая попытка применения идей психодрамы для конкретной практической психотерапевтической помощи.

Во время Первой мировой войны Морено работал врачом в местечке Миттендорф под Веной, где размещались поселения беженцев, тирольских крестьян, вынужденных покинуть свои дома на родине и поселиться в убогих бараках. Именно здесь Морено осознал бессмысленность войн и социальных революций, лживость и нереальность красивых политических идей. Ему хотелось хоть как-то помочь этим несчастным

людям, и он начал разработку методов *социометрию* как средства изучения и улучшения межличностных взаимоотношений и сосуществования внутри коллектива.

Морено удалось убедить чиновников предоставить ему возможность для таких исследований в поселениях беженцев. Однако значительно он в этой работе не продвинулся. Видимо, беженцам, озабоченным более первостепенными нуждами, было не до научных занятий, которые чистосердечно навязывал им молодой симпатичный врач. Да и правительство не поддержало более широкое внедрение проекта. Эта неудачу Морено отнес на счет европейской косности и стал думать о внедрении социометрии в более открытой к новым идеям Америке. Жизнь показала, что он не ошибся.

Однако для того, чтобы переехать в Америку и убедить американцев вкладывать деньги в его проект, Морено нужен был начальный капитал. В этом ему помогла его замечательная разносторонность — он изобрел и запатентовал так называемый радиофильм, который был предвестником магнитофонных записей. Изобретение привлекло внимание, но Морено не стал продолжать его совершенствование, а использовал полученные за патент деньги для организации социометрических исследований. И он добился признания и финансирования своих крупномасштабных проектов. Этому «помогла» разразившаяся в это время в США Великая депрессия, разорившая множество фермерских хозяйств.

К чести американцев надо сказать, что большинство из них не смирились под ударами судьбы и, не ожидая помощи правительства, целыми семьями снимались с насиженных мест, меняли профессии, делали все возможное, чтобы выжить в условиях кризиса. В это время миграция населения в поисках лучшей доли приобрела такие масштабы, что была взята под контроль специальным объединением Министерства внутренних дел и Министерства сельского хозяйства. Морено, умевший заражать своими идеями и энтузиазмом, был включен в этот проект как организатор социометрической помощи, поставленной по значимости в один ряд с экономической и правовой помощью переселенцам.

Социометрия

Социометрия — это социологическая наука. Ее принципы достаточно просты и предполагают:

1) выявление внутренних влечений (притяжений и отторжений) между людьми, взаимных и односторонних симпатий, антипатий или безразличных отношений;
2) на основе выявленных типов взаимоотношений — разработку рекомендаций по совместимости представителей различных этнических и социальных групп для бесконфликтного проживания, подбор членов коллектива, наиболее подходящих для эффективного сотрудничества, уменьшения конфликтов и психического напряжения.

Одной из важных составляющих метода социометрии является **социометрический тест**. Этот новый в методическом отношении инструмент был получен благодаря переводу понятий притяжения и отталкивания в понятия *выбора* и *отвержения* и субъективизации испытуемых — самого важного условия для проведения социального эксперимента. Последнее означает, что испытуемый принимает участие в тестировании не только в качестве измеряемого объекта, но и в качестве лица, субъективно заинтересованного в познании и изменении глубинной социальной структуры группы, с которой он связан в своей жизни. Цель эксперимента — не исследование и измерение жестких поверхностных структур социального института, например семьи, а экспериментальное изучение динамических глубинных социоэмоциональных структур — «взаимосвязей жизненного продукта», т.е. социоэмоциональной напряженности и ее последствий. Результаты социометрического исследования составляют основу для терапевтического изменения существующих социальных отношений — главной цели социометрического эксперимента. (2)

Процедура социометрического исследования проста и может проводиться как в малой группе, так и в виде опроса служащих крупных предприятий и даже населения целых регионов. Разумеется, в каждом случае в опросник включаются те вопросы, которые необходимы для решения проблем данного контингента.

Так как нас в деятельности Морено более интересует психотерапевтическое направление, то приведем примеры вопросов, применявшихся в малых группах, причем не только взрослых, но и детских. Членам группы раздается опросник на выявление личностных предпочтений и антипатий. Обычно это самые простые вопросы. Например: «Кого бы ты пригласил на свой день рождения (первым, вторым и т.д.)?»; «С кем ты хотел бы выполнять такую-то работу (в первую очередь, во вторую и т.д.)?».

Пример: На одном небольшом предприятии, несмотря на благоприятные условия труда, существуют такие напряженные отношения между людьми, что из-за них страдают не только работа и процесс производства, но и сами работники. Некоторые из них из-за психогенных недугов, таких как головные и желудочные боли, расстройства сна и пр., вынуждены обращаться за помощью к врачу. Симптоматическое лечение тем не менее редко приводит к цели, если напряженность на предприятии остается скрытой и никто не знает, в чем корень зла. Скрытой, однако, она остается до тех пор, пока измеряется только внешняя или формальная, поверхностная структура. Эта структура включает двух руководителей подразделений, которые вместе с несколькими сотрудниками работают над различными проектами. Наряду с этим может быть измерено *социодинамическое расхождение* между формальной и неформальной, или социометрической структурой, и должна быть социометрически исследована глубинная эмоциональная структура группы. (2)

Несложная процедура обработки результатов опроса позволяет составить наглядные графики притяжений и отталкиваний, которые могут быть использованы как для социометрической диагностики данной группы, так и для выявления индивидуальных психологических особенностей и статуса ее отдельных членов. Эти результаты, в свою очередь, позволяют проводить научно обоснованный подбор, расстановку и перестановку кадров, давать конкретные рекомендации по улучшению взаимоотношений и взаимодействия не только в трудовых, но и в бытовых социумах, вплоть до отдельных семей.

Чуть позже Морено усовершенствовал свой метод и назвал его социометрический перцептивный тест. Социометрический перцептивный

тест Морено является модификацией описанного выше социометрического теста. Он используется в психодиагностических целях и для определения показаний к психодраматической терапии.

В социометрическом перцептивном тесте от испытуемого требуется, исходя из своих собственных представлений, отметить на листке бумаги — подобно тому, как это делается на социограмме, — лиц из своего «социального атома», т.е. всех людей, имеющих к нему какое-либо отношение, которое можно выразить социометрически (на практике обычно имеются в виду лица, относящиеся к таким тестовым критериям, как работа, любовь, досуг и т.д.). В соответствии с заданным критерием испытуемый выражает свое отношение к данным лицам, т.е. отмечает свои выборы и отвержения на *перцептивной социограмме.* В завершение он выполняет то, что, собственно, и составляет суть теста: отмечает касающиеся его самого выборы и отвержения со стороны членов его «социального атома», характеризуя тем самым чувства, которые, как ему кажется, они к нему испытывают. Перцептивная социограмма становится релевантной только при сравнении с реальной социограммой. Это означает, что лица, отмеченные в перцептивной социограмме, примерно в это же время должны пройти тестирование по соответствующему критерию обычного социометрического теста. (2)

Социометрический перцептивный тест может быть очень полезен психологам. Фактически благодаря данной методике терапевт может оценить форму работы с клиентом.

Сопоставление перцептивных социограмм с соответствующими реальными социограммами показало, что у психически здоровых людей — при этом «психическое здоровье» следует понимать не просто как приспособление, а как адекватное понимание реальности — результаты социометрического перцептивного теста и реального социометрического теста в значительной степени совпадают. У лиц с психическими нарушениями расхождение между обеими социограммами нередко бывает весьма значительным. Для определения показаний к психодраматической терапии и для разработки специальной психодрамотерапевтической стратегии нужно прежде всего оценить тяжесть расстройства. Она определяется тем, насколько значимы отношения,

восприятие которых нарушено, т.е. тем, сколько связей оказались затронутыми и насколько важными они являются. Далее, имея перед собой перцептивную социограмму, можно обдумать, с чего, учитывая выявленные отношения, разумнее всего начать психодрамотерапию: либо, например, чтобы укрепить Я пациента, надо сначала с помощью сценического изображения довести до сознания менее важные, но более реалистично оцененные отношения, либо же полезнее будет начать терапию сразу с наиболее значимых нарушений отношений. Если решение выносится в пользу последней возможности, то после краткого обсуждения выявленного в перцептивной социограмме нарушения восприятия, в основе которого всегда лежит нынешнее или, возможно, давнее нарушение межчеловеческих отношений, можно приступить к анализу этих отношений в психодраме и при необходимости подвергнуть их терапии. (2)

Следующей важной составляющей социометрии является **социограмма**. Это графическое изображение динамической эмоциональной глубинной структуры группы. Вначале участники социометрического тестирования социографически изображаются на бумаге с помощью символов, женщины в виде кружков, мужчины в виде треугольников. Далее в соответствующем кружке или треугольнике указываются инициалы или имя каждого из участников или присвоенный ему номер. Затем красными или сплошными соединительными линиями отмечаются все исходящие от конкретного индивида выборы, все отвержения изображаются соответственно черными или пунктирными линиями. Взаимные выборы или отвержения (так называемые пары взаимного притяжения или взаимного отталкивания) мы изображаем соответствующими соединительными линиями с небольшой поперечной чертой посередине. Интенсивность выбора, каким он был сделан: первым, вторым или третьим, указывается маленькой цифрой рядом с соединительной линией. (2)

В социометрию Морено ввел и несколько других новых понятий. Это так называемое понятие **социального атома**. Социальный атом, писал Морено, как наименьший элемент структуры отношений состоит из всех отношений между человеком и окружающими его людьми, которые в данный момент тем или иным образом с ним связаны.



1 — Внутреннее ядро: лица, с которыми поддерживаются отношения
2 — Внутреннее и внешнее ядро отношений, окружающих индивида
3 — Внешнее ядро: лица, с которыми хотелось бы иметь отношения

Социальный атом окутывает людей словно аура притяжений и отталкиваний, конфигурация которых образует социальное единство. Любого человека с самого рождения окружают люди, составляющие это единство, социальный атом (отец, мать, бабушка и др.). В его социальном атоме развертывается конкретная жизнь. В последующей жизни все меньше партнеров из социального атома индивида состоят с ним в кровном родстве. Зато они являются родственными по духу. Такое родство душ может относиться к совершенно разным критериям, таким как любовь, работа, культурные интересы и т.д. Своим родством душ, т.е. своими социоэмоциональными отношениями, лица из социального атома данного человека отличаются от его знакомых. (2)

Морено подходил к социумам как истинный психоаналитик, считая, что внешняя структура групп не является решающей, а управляется ее незримыми притяжениями и отталкиваниями (как у Фрейда, невидимое бессознательное более определяет поведение индивида, чем сознание). И так же, как для того, чтобы прогнозировать и направлять поведение индивида, психоаналитик пытается проникнуть в его бессознательное, так и для оптимизации взаимоотношений в социуме (от

семьи до государства) нужны социометрические исследования, выявляющие неформальную, т.е. истинную картину.

Универсальность социометрического подхода Морено доказывал, проводя в течение 25 лет исследования в больницах, школах, тюрьмах, везде, где психологическая напряженность и конфликты могут иметь особенно пагубные последствия. Распространению методов социометрии во многом способствовало притяжение личности Морено, про которого известный немецкий социолог Л. фон Визе писал: «Необыкновенный человек с удивительными организаторскими способностями, большой оптимист, психиатр, врач, естествоиспытатель, человек искусства, поэт и даже артист».

Воодушевленный своими успехами и растущей популярностью социометрии, Морено разработал систему *социономия — социодинамика — социометрия — социатрия* как самостоятельное научное направление. Исследователь так раскрывал эти понятия: «*Социономия* (наука об основных социальных законах) должна реализовать себя в *социодинамике* (науке более низкого уровня о процессах, прежде всего в малых группах), в *социометрии* (системе выявления и количественного измерения межличностных взаимоотношений в малых группах) и *социатрии* (системе методов излечения людей, чьи проблемы возникли от недостатка навыков поведения в группах)».

Термином *социатрия* Морено как психиатр хотел подчеркнуть важность социальных факторов психокоррекции. *Психодрама*, которую он начал разрабатывать, разыгрывая импровизированные спектакли с детьми в венских парках, и с идеей которой никогда не расставался, и явилась основным методом *социатрии.* Морено также ввел понятие социодрамы. Если обратиться к его этимологии, слово состоит из «socius» и «drama», т.е. «окружающих» и «действия». Дословно это означает «действие с окружающими людьми». По аналогии с определением психодрамы как глубинно-акционального метода, имеющего своим



предметом межчеловеческие отношения и индивидуальные системы представлений, социодрама определяется как глубинно-акциональный метод, направленный на исправление отношений между различными группами и коллективных представлений. Социодрама в отличие от психодрамы не ограничивается проблемами одного человека или какой-либо конкретной группы, она имеет дело с любым количеством людей, а иногда даже со всеми представителями той или иной культуры. Это становится возможным на основе предположения, что присутствующие при социодраме или сообщающиеся между собой через средства массовой информации люди испытывают на себе влияние множества достаточно однородных соматических, психических, социальных и этических ролей. Говоря о социодраме, Морено исходит также из того факта, что человек — это исполнитель ролей, бытие которого развертывается по природным, психическим, социальным и этическим ролевым паттернам. Каждый из нас, рассуждает Морено помимо общественной жизни имеет свой частный, как ему кажется, «мир» с присущими ему «совершенно личными» ролями. При этом, однако, нельзя не заметить, что миллионы «частных миров» во многом совпадают друг с другом. Совпадающие элементы оказываются коллективными элементами. Стало быть, каждая роль представляет собой смесь личных и коллективных элементов. Если мы абстрагируемся от индивидуальных черт ролей человека, то останется ядро, образованное коллективными ролевыми паттернами отца, матери, возлюбленного, рабочего, джентльмена и т.д. Эти ролевые паттерны репрезентируют коллективные представления и коллективный опыт. (2)

Морено утверждал, что психическое здоровье, адекватное поведение человека зависят от его положения во внутренней неформальной структуре отношений в малой группе. Недостаток симпатий порождает жизненные трудности. Коррекция душевного состояния осуществляется психодрамой: пациент получает облегчение через проигрывание определенных психических состояний и социальных реалий, обучается необходимым навыкам действия в условиях *каждого момента и спонтанного творчества*.

Морено, как и другие психоаналитики (а он прошел полную психоаналитическую подготовку), исходил из того, что многие проблемы,

загнанные в подсознание, порождают неврозы. И для того, чтобы излечиться, человеку необходимо спонтанно и естественно выразить свои чувства, чего многие сделать не могут. Это близко к идеям Вильгельма Райха, который высвобождал неотреагированные эмоции специальными физическими упражнениями, а Морено стимулировал спонтанность проявления эмоций, вовлекая пациентов (термин «*клиент*» в психотерапию *Карл Роджерс* введет позже) в различные игры.

Морено считал, что у большинства людей не реализована детская потребность играть перед публикой, причем играть импровизационно, фантазируя по ходу и выплескивая накопившиеся эмоции. И он предоставлял такую возможность всем желающим, организуя самодеятельные уличные театры, где актеры-любители играли для себя и для местных жителей. Здесь он сделал много интересных открытий психотерапевтического эффекта таких спектаклей.

Вот лишь один из многих примеров. Красивая девушка все время играла только положительные роли, а дома постоянно ругалась с мужем, который тоже был членом этой любительской труппы и жаловался на характер своей супруги. Морено предложил ей поиграть в уличном театре роль скандалистки. Через некоторое время они с мужем радостно отметили, что, разряжая свои отрицательные эмоции на сцене, она стала куда милее и спокойнее дома.

У нас была молодая актриса Барбара, которая работала в театре и принимала участие в новом эксперименте, начатом мной, в импровизированной живой газете. Она была превосходна в роли инженю, а также героических и романтических ролях. Вскоре выяснилось, что Барбара влюбилась в молодого поэта и драматурга, который неизменно сидел на ее спектаклях в первом ряду и всегда горячо аплодировал ее игре. Между Барбарой и Джорджем завязался роман, и вскоре было объявлено об их женитьбе. Тем не менее ничего не менялось, она оставалась нашей главной актрисой, а он — нашим, так сказать, главным зрителем. Но однажды Джордж подошел ко мне, его обычно сияющие глаза выражали тревогу. «Что случилось?» — спросил я его. «Ах, доктор, я не могу этого выносить». — «Выносить что?» — я вопрошающе взглянул на него. «Это

очаровательное, ангелоподобное существо, приводящее вас всех в восторг, наедине со мной ведет себя, как будто в нее вселяется бес. Она говорит всякие грубости, а когда я начинаю на нее сердиться, как это случилось прошлой ночью, она набрасывается на меня с кулаками». — «Подожди, — сказал я. — Приходи сегодня в театр, как обычно, и я попробую одно средство». Когда тем же вечером Барбара вошла за кулисы, готовая играть в одной из ее обычных женственных ролей, я остановил ее. «Послушай, Барбара, до сих пор ты играла изумительно, но я боюсь, что ты выдохнешься. Зрители хотели бы увидеть тебя в ролях, где ты была бы более приземленной, показала бы грубость человеческой натуры, ее вульгарность и тупость, ее циничную реальность, людей не таких, какие они есть, а гораздо хуже, персонажей, доведенных до крайностей необычными обстоятельствами. Ты хочешь попробовать?» — «Да, — ответила она с энтузиазмом, — я рада, что ты завел об этом разговор. Я чувствовала уже давно, что должна представить нашим зрителям новый опыт. Но, как ты думаешь, я смогу это сделать?» — «Я в тебе уверен, — ответил я. — Только что мы услышали новость, что на девушку в Оттакринге (трущобный район в Вене), торгующую своим телом на улице, кто-то напал и убил. Преступник все еще на свободе, его разыскивает полиция. Ты — проститутка. Он (я указал на Ричарда, одного из актеров) — бандит. Готовься к эпизоду». На сцене была импровизированная улица, кафе, два фонаря. Появилась Барбара. Джордж сидел на своем обычном месте в первом ряду, чрезвычайно возбужденный. Ричард, в роли преступника, вышел из кафе вслед за Барбарой и пошел за ней. Их встреча быстро переросла в горячий спор о деньгах. Вдруг Барбара начала играть в манере, совершенно для нее неожиданной. Она сквернословила как сапожник, толкала мужчину и пинала его. Я видел, как Джордж приподнялся на своем месте, делая мне тревожные знаки рукой, но тут преступник рассвирепел и начал преследовать Барбару. Неожиданно он выхватил складной нож из внутреннего кармана пиджака. Он гонялся за ней кругами, постепенно настигая ее. Она играла настолько хорошо, что создавала впечатление не на шутку испуганной. Зрители вскочили с криками: «Прекратите

это, прекратите». Однако он не останавливался до тех пор, пока не «убил» ее. После этого эпизода Барбара ликовала, она заключила в объятия Джорджа, и они пошли домой, будучи в полном восторге. С тех пор она продолжала играть в подобных ролях, погружаясь в них все глубже. Джордж подошел ко мне на следующий день после ее игры. Он сразу понял, что это была терапия. Она играла прислугу, одиноких старых дев, мстительных жен, ревнивых возлюбленных, барменш и любовниц гангстеров. Джордж мне ежедневно обо всем рассказывал. «Что-то и вправду с ней происходит, — сказал он мне после нескольких сессий. — Дома с ней еще случаются вспышки ярости, но они уже не такие сильные. Они стали короче, и она частенько смеется даже посреди этих сцен, как вчера, когда она вспомнила, что играла нечто подобное, и засмеялась, а я смеялся вместе с ней, потому что тоже это вспомнил. Это похоже на отражение друг друга в психологическом зеркале. Мы оба веселимся. Иногда она начинает смеяться еще до своей вспышки гнева, зная, что сейчас произойдет. В конце концов она разогревается до своей ярости, но без обычного пыла». Происходящее было подобно катарсису, рождающемуся из юмора и смеха. (1)

Авторы этой книги столкнулись с подобным компенсаторным замещением еще в 1980-х годах во время проведения углубленных комплексных обследований (УКО) сборных команд СССР. Скрытая агрессивность, выявляемая ситуативно-фрустрационным тестом Розенцвейга, оказалась наименьшей у представителей наиболее агрессивных видов спорта — боксеров и хоккеистов, так как они постоянно выплескивали свою агрессию в поединках и не испытывали потребности проявлять ее в быту.

Работая с пациентами, Морено старался, чтобы процесс психотерапии был нескучным, чтобы люди, увлекаясь игрой, уходили от своих проблем, стереотипов, становились раскованными, освобождались от внутренних «зажимов», давали свободу чувствам, т.е. возвращались к естественной жизни из «скорлупы», в которую загнали сами себя страхами и общественными традициями.

Для того чтобы занятия *психодрамой* (как и *гештальт-терапией*) не превращались в бессмысленные игры взрослых чудаков, впавших в

детство, важно постоянно помнить, что игры психодрамы направлены в первую очередь на то, чтобы обрести внутреннюю свободу и спонтанность проявления эмоций и движений, а уже потом на проигрывание значимых жизненных ситуаций.

Будучи врачом по основному образованию и в то же время представителем гуманистической психотерапии и психиатрии, Морено прекрасно работал как с больными, так и со здоровыми людьми. Он умел перестроиться в работе таким образом, чтобы не переносить модель взаимодействия с больными людьми на здоровых, что, к сожалению, является частым и опасным признаком профессиональной деформации многих психиатров. Сейчас во всех цивилизованных странах не только психиатры, но и представители медицинской психотерапии, обязаны проходить переучивание и аттестацию на допуск к работе с клиентами без диагноза психического заболевания, т.е. на умение работать методами гуманистической психотерапии.

Морено считал социометрический подход универсальным, позволяющим проводить диагностику как больших социумов, так и малых групп и даже отдельных индивидов. Тем более что в психотерапии Морено соединил социометрию с психодрамой. Он объединил их в тандем, который характеризовал так: социометрия — это диагностика, психодрама — непосредственно терапия. То есть сначала желательно провести социометрию (поставить диагноз), тогда психодрама (психокоррекция) будет более научно обоснованной.

Следует предупредить, что психодрама, несмотря на ее популярность, как терапевтическая методика подходит далеко не всем, а лишь тем, кто «не убил в себе ребенка», кто склонен к игре, импровизации. А мудрее ли взрослая психология, чем непосредственное восприятие жизни? Если способность к игре в вас жива, психодрама обязательно расшевелит ее и позволит вам вновь обрести радость естественных, открытых переживаний. К сожалению, многие слишком «отяжелели» в процессе жизни и не нужно тащить их на занятие психодрамой, так как они могут отравить атмосферу всей группы своей угрюмостью и неспособностью играть. А легкие на подъем люди, которые с удовольствием могут и хотят импровизировать, найдут великолепную отдушину для неотреагированных эмоций и нереализованного творческого потенциала.

Психотерапевт — в отличие от психиатра — работает не с неадекватным объектом, а с сознательным субъектом и должен обязательно сначала настроить клиента на сотрудничество. Только когда тот с надеждой и интересом пойдет на такой взаимный контакт, от терапии будет какой-то толк. Не зря в контрактах на терапию Вы подписываетесь, что несете равную ответственность с психотерапевтом за результат лечения и обязуетесь всячески стараться и помогать этому процессу. Позиция «Я вам заплатил, вы и работайте, а я посмотрю, послушаю и подумаю, что из ваших советов выполнять, а что необязательно» изначально неприемлема.

В процессе психодрамы свобода и раскованность дают нам возможность лучше почувствовать себя и других. Морено любил приводить пример различия эмоционального воздействия обычного спектакля и психодрамы. В первом случае зритель со стороны наблюдает за извержением вулкана, в психодраме он сам находится у его подножия. В обычном спектакле актеры реализуют замысел автора, а психодраму они творят по ходу действия, как дети, которые начиная игру в войну или в дочки-матери, сами не знают, чем она закончится. У детей это получается естественно, им как раз куда труднее играть по сценарию, тогда как взрослые, утратив детскую способность к спонтанному творчеству, довольно трудно «расшевеливаются» на первых занятиях психодрамой, ожидая указаний и подсказок. Но постепенно эта спонтанность все-таки начинает проявляться, и ваши загнанные в подсознание желания и страхи постепенно высвобождаются и освобождают вас от неотреагированных эмоций, являющихся главной причиной неврозов и психосоматических нарушений.

Практические положения психодрамы

Перейдем к **ключевым понятиям** психодрамы.

Сцена

Сцена — это то место, где разыгрывается психодрама. Сам Морено под сценой подразумевал театральную сцену, поскольку по большей

части его работа была близко сопоставима с театром. Но по мере того как проходило развитие психодрамы и она более плотно внедрялась как психотерапевтический метод, ведущий мог использовать любое пространство с подходящими для этого условиями.

Если мы не располагаем подобной сценой, то вместо нее используется любое пространство в кругу группы. Оно должно быть достаточно велико, чтобы протагонист и антагонист имели простор для психодраматического действия, а само помещение в идеале должно иметь правильные пропорции. Слишком маленькие помещения ограничивают свободу перемещения исполнителей, слишком большие отрицательно сказываются на групповом чувстве, слишком светлые, невыразительные комнаты оказываются непригодными для изображения драматичных, воображаемых или исполненных теплыми человеческими чувствами сцен. Если мы не располагаем различными цветовыми возможностями освещения, как в мореновской модели сцены, то освещение сцены можно варьировать с помощью оконных штор и стоячих ламп. (2)

Но пойдем дальше. Раз мы имеем дело с драмой, в ней, естественно, должны быть распределены *роли*. В настоящее время многие руководители групп вносят свои новшества в типы ролей психодрамы, однако в основном типажи, введенные Морено, сохраняются. К ним относятся роли: *режиссера, протагониста (главного героя) и вспомогательных Я.*

Режиссер

Режиссером, как правило, выступает психотерапевт, но может выступать и какой-то другой активный участник группы. Это оправдано, так как психотерапевт должен не привязывать людей к себе, а учить их самих справляться со своими проблемами.

Главные задачи режиссера: сформировать оптимальную для предстоящей работы творческую групповую атмосферу, распределить остальные роли, начать сценическое действие в желательном направлении, а далее — поддерживать настроение участников к проявлению их творческой инициативы и импровизации.

Режиссер имеет три основных функции — он постановщик, главный терапевт и социальный аналитик.

Как постановщик он координирует общий процесс и управляет им. В отличие от писателя, он пытается сначала найти свою аудиторию и определить ее характер, и уже на этом основывает свой сценарий. Вместе со своими ассистентами он способствует формированию продукта, который совместил бы в себе личностные и коллективные потребности аудитории.

Как терапевтический агент он возлагает на свои плечи ответственность за тот конечный продукт, который будет получен. Это функция всеобъемлющего руководителя, каждый шаг которого должен быть тщательно продуман. Его задачи таковы: сделать так, чтобы субъект начал действовать, причем действовать на том спонтанном уровне, который раскрывает его личность, суфлировать вспомогательным Я и привести аудиторию к переживанию катарсического опыта.

Как социальный аналитик он использует вспомогательные Я как продолжение себя с целью получения информации, тестируя субъекта через его действия на сцене и с целью оказания соответствующего влияния на него. (1)

Более того, в самом процессе режиссеру важно брать на себя и другие роли, которые являются неотъемлемой частью психодраматического процесса.



Интервьюер

Первой задачей режиссера является начало сессии. В большинстве случаев это делается следующим образом: он читает короткую лекцию, вслед за которой следует интервью с одним из выбранных самим режиссером или предложенным группой зрителем. Этот человек может быть субъектом, которого исследуют, или пациентом, которого лечат. Позиция режиссера должна учитывать все те компоненты, которые составляют целостную психодрама-

тическую ситуацию: группу, которая представляет аудиторию и каждый член которой может быть в определенный момент приглашен на сцену, а также пространство сцены и возможности его использования. (1)

Наблюдатель

В этой позиции режиссер находится на уровне аудитории, справа или слева от нее, располагаясь близко к сцене. Это позволяет ему наблюдать за тем, что происходит на сцене, и полностью покрывать взглядом группу зрителей. Обычно он кладет ноги на нижний уровень сцены. Эта поза воспроизводит эффект расслабления и разворачивает его тело таким образом, что ему в равной степени удобно наблюдать и за сценой, и за залом, не меняя при этом позиции. Эта позиция приспособлена для близкого наблюдения, которая чрезвычайно удобна для применения техники зеркала и при изучении катарсиса зрителей. Из этой позиции режиссер может легко управлять действием. Он может двигаться от одного актера к другому, действуя как динамический агент, согласовывая и направляя действия целостного психодраматического процесса. (1)

Зритель

Третья позиция выражена, когда режиссер сидит в первом ряду. Тем самым он как бы устраняется от вмешательства в то, что происходит на сцене. Своей позицией он подчеркивает, что является только зрителем. Достаточно часто он приглашает субъекта сесть рядом с ним, чтобы ассистировать процессу разогрева, делая ряд ремарок, или, если процесс очень затруднен, приглашает его сесть рядом и посмотреть на сцену, где разворачивается некоторое действие. И снова субъект оказывается в позиции, равной режиссеру. (1)

Читая требования, которые Морено предъявляет к психодраматерапевту, не перестаешь удивляться тому, насколько гибким в своем ролевом воздействии должен быть специалист. Нам кажется, что подобного



рода гибкость должна быть присуща любому специалисту, работающему в зоне психологического консультирования. Ведь проблема клиента, который приходит к нам, зачастую сводиться к его негибким паттернам, его закостенелым ролям, которые не ведут к решению, более того, из которых он сам хотел бы выбраться, но не может. И мы как терапевты прежде всего своим примером должны показать клиенту, что это возможно, что человек обладает намного большими ресурсами для того, чтобы не только адаптироваться к определенной ситуации, но и действовать в ней эффективно и творчески. Но вернемся к Морено.

Все выше описанные позиции режиссера были проанализированы и обсуждены как часть исследований функции режиссера в качестве социального аналитика. Важно заметить, что существенным упущением для психодрамы будет ситуация, когда одна из этих позиций будет воспринята как рекомендация к обязательному применению. Режиссер должен так же, как и вспомогательное Я, своевременно адаптировать свою позицию в соответствии с потребностями конкретной ситуации. Он не должен настаивать на определенной позиции проведения интервью, если субъект сопротивляется и не желает садиться рядом с ним. Если необходимо, режиссер может встать и подсесть к пациенту. Если это не возымеет успеха, он

может вернуться на свое место и пригласить другого субъекта или же подождать, пока на сцене не организуется какое-нибудь значимое действие и он не получит возможность подсесть к субъекту для наблюдения за ним. (1)

Но и, конечно, еще одна немаловажная часть работы остается за режиссером, а именно контакт с аудиторией после драматического сеанса.

Иногда режиссер открывает дискуссию с аудиторией. Дискуссия касается того продукта и того опыта, который был получен. Члены аудитории один за другим могут высказывать собственные наблюдения. Субъект может поддерживать или опровергать эти комментарии. Они могут также апеллировать к своим собственным проблемам, которые, по сути, идентичны или наоборот, отличаются по какому-либо признаку. Зачастую это приводит к тому, что несколько членов группы поднимаются на сцену и представляют собственную версию того же конфликта. Новые субъекты могут вступать в конфронтацию друг с другом и предъявлять аудитории различные варианты жизненных проблем. Режиссер должен использовать этот материал для анализа, вовлекая в него все то, что показали новые субъекты. Он так же старается воздействовать на аудиторию, чтобы они осмыслили свое собственное место в этой ситуации, ощутили идентичность с некоторыми ролями и поведенческими паттернами. (1)

Протагонист

Протагонист — это исполнитель главной роли — *основное Я,* т.е. тот, кто решился на данной группе вынести свой конфликт или проблему на общее обсуждение. Проще говоря, протагонистом является сам клиент со своим запросом.

Вспомогательное Я

Чаше всего функцию вспомогательного Я, берут на себя участники группового процесса. В качестве своего вспомогательного Я клиент

может выбрать другого участника группы и попросить его побыть в роли своего чувства, которое ему мешает: страха, вины, агрессии и т.д.

Вспомогательное Я имеет три основных функции. Это функция актера, изображающего роли, взятые из мира субъекта, функция терапевтического агента и функция социального исследователя. Вспомогательное Я анализировалось как социальный исследователь, поскольку оно функционирует не просто как наблюдатель, но как активный агент. Его вызывает на сцену режиссер и дает инструкции — например, изобразить конкретную роль. При этом он наблюдает за собственными действиями. Он должен также регистрировать, как он разогревается в роли, что эта роль дает ему и что он дает ей. В то время как его опыт совсем свеж, сразу после окончания инсценировки он делится своими реакциями. Вспомогательное Я не только чувствует, но и делает. Оно конструирует или реконструирует настоящего или отсутствующего субъекта в специфике его ролевых отношений. Это больше, чем просто реконструкция и создание копии натуральной ситуации, поскольку в этом случае отвергалась бы динамическая атмосфера происходящего. В действительности вспомогательное Я может быть более экспрессивным и создавать нечто большее, чем просто копию. (1)

Функция вспомогательного Я достаточно широка. И тут многое зависит от терапевта, который помогает клиенту выстроить его драму. Творчество терапевта, его интуиция должны указывать ему какие из вспомогательных Я сейчас должны появиться на сцене клиента.

Существует три типа ролей, которые режиссер может предложить помощнику. Он может действовать как реальная личность с собственной системой отношений к субъекту, как характер, который вообразил субъект, или он может изображать спроецированную часть Я субъекта. Но вне зависимости от того, реальная эта роль, воображаемая или символическая, помощник на этот период идентифицируется с ней и пытается адекватно отразить психические процессы субъекта. Доказательством его успешности будет принятие его в этой роли субъектом. Однако, поскольку этот про-

цесс не может быть абсолютно завершенным, помощник становится вспомогательным Я. И он также выражает цели и намерения режиссера. Он является инструментом, который может быть эффективно использован как в процессе социального исследования, так и в процессе психотерапии психических заболеваний. (1)

Аудитория

Аудитория — это то место или группа, в которой разыгрывается психодраматическое действие.

Аудитория обладает двумя основными функциями: выражение отношения к субъекту и происходящему на сцене (то есть центрированная на продукте) и выражение отношения к самой себе (центрированная на аудитории).

В отношении к субъекту она представляет собой мир. Он всегда существует в мире, более или менее анонимном, но никогда не живет за его пределами. Многие моменты в его представлении могут быть объяснены тем фактом, что оно происходит перед аудиторией. Он может испытывать все возрастающий ужас перед аудиторией или чрезмерный эксгибиционизм, у него может развиться страх перед действием на сцене, он может начать заикаться или просто-напросто растеряться. Наличие фактора аудитории расширяет тот спектр реакций, которые субъект может проявить на сцене. Это дает режиссеру стратегический материал для анализа. Его поведение в процессе обсуждения проблемы и когда другие члены группы высказываются относительно его проблемы также чрезвычайно значимо. Отсутствие аудитории ограничивает, исключает подобные виды исследования. Исключение аудитории тем не менее необходимо для решения проблем некоторых субъектов. Многие субъекты начинают работу с режиссером наедине и лишь в процессе лечения добавляются один или два вспомогательных Я.

В психодраматической сессии аудитория всегда является пациентом или в конечном счете учеником. Она может бессознательно участвовать в ситуации, как при просмотре драмы в театре или

кинокартины, а может систематически осознавать это в театре психодрамы. Постоянное стремление сделать аудиторию осознанной как пациента или как ученика приводит к тому, что она постепенно осознает свою социальную и психологическую структуру. Средства, с помощью которых это знание может быть получено аудиторией, могут быть разнообразными: вопросы, обсуждения, интервью, социометрический тест, спонтанный и ролевой тесты, действия на сцене, которые наблюдает каждый из них, а также перекрестный анализ результатов. (1)

Минимальная группа для психодрамы — четыре-пять человек, если участников больше двенадцати, то начинается незаметный распад на подгруппы, обмен взглядами, репликами, и становится трудно удерживать общее внимание. Таким образом, оптимальный вариант — это от восьми до двенадцати участников (конечно, могут быть и исключения).

Следующее понятие психодрамы — **спонтанность.**

Спонтанность подразумевает естественность (неумышленность) восприятия и реагирования. Этот термин встречается практически во всех видах психотерапии, так как их авторы считают, что большинство клиентов слишком зажаты психологическими защитными механизмами и шаблонами поведения: они потеряли детскую спонтанность — естественность проявления чувств и мыслей. Именно обретение такой спонтанности позволит им лучше всего избавиться от своих комплексов и неврозов.

Корнем слова «спонтанный» и его производных является латинское sponte, *означающее «свободная воля» <...> Спонтанности присуща тенденция восприниматься субъектом как его внутреннее состояние, автономное и свободное — т.е. свободное от любого внешнего и внутреннего воздействия, не поддающееся никакому контролю. Она означает, по крайней мере для субъекта, свободно продуцируемый опыт. <...> Спонтанность подразумевает также способность субъекта адекватно разрешать любую новую ситуацию. Это не только процесс в пределах одной личности, но еще и поток ощущений, направленный к состоянию спонтанности другой личности.*

Из контакта между двумя состояниями спонтанности, сконцентрированными, разумеется, в двух разных людях, рождается межличностная ситуация. (1)

Именно эту задачу ставит перед участниками психодрамы Якоб Морено. При этом психотерапевт должен, не навязывая своего сценария ролевой игры, лишь призывать (подталкивать) участников не отрываться от данного момента и разыгрывать не какие-то придуманные ими сценарии или сцены из прошлого своей жизни, а действовать именно «здесь и теперь».

По мнению сторонников психодрамы, именно такая творческая атмосфера (Морено считает, что творчество и спонтанность — неразрывно связанные понятия и одно стимулирует другое) позволяет участникам психотерапевтической группы отвлечься от комплексов, выйти за пределы шаблонов поведения и лучше раскрыться для себя и для членов группы.

Теле

Считается, что это понятие сродни тому, что Зигмунд Фрейд называл *трансфер* (перенос). Как известно, под термином трансфер Фрейд подразумевал перенос клиентом на психоаналитика значимых для него эмоциональных черт и отношений. Для Фрейда анализ трансфера был одним из технических средств практики психоанализа, посредством которого он пытался охарактеризовать личность самого пациента и причины его невроза. Некоторые последователи Фрейда использовали и термин контртрансфер (контрперенос), обозначая им процесс эмпатийного сопереживания психотерапевтом чувств и состояний клиента.

Однако, с точки зрения Морено, понятие *теле-* все-таки отличается от переноса.

Перенос — это в большей мере субъективный процесс, происходящий внутри пациента или отдельной личности, в то время как теле-процесс — это объективная система межличностных

отношений. Кроме того, теле-фактор — это тот спонтанный фактор, который реально действует в лечении и не является переносом. Перенос — это фактор, препятствующий теле-процессу. (1)

В теле-процессе Морено видит всю гамму человеческих связей, чувств, переживаний, т.е. все то, что один человек может чувствовать по отношению к другому. В переносе есть только один персонифицированный объект, которого в терапевте видит клиент, в теле-процессе клиент видит в терапевте намного больше, чем просто материнскую и отцовскую фигуру, как в психоанализе. Хороший пример можно увидеть на консультациях Карла Роджерса. Вся гамма человеческих чувств, во всей ее глубине, проявляется в терапевтическом пространстве Роджерса. Там сложно сказать, видит ли пациент в терапевте отца, мать или дедушку. Но можно точно сказать, что те отношения, которые выстраивает Роджерс со своими клиентами, поражают своей глубиной, искренностью и естественностью.

Теле-отношения могут быть рассмотрены как ключевой межличностный процесс, по отношению к которому перенос является особым видом психопатологии. Нужно заметить, что в глубине любого переноса, который проецируется пациентом, находится комплекс теле-отношений. Многие факторы, которые некритично приписываются переносу, в действительности являются теле-проекциями. И до тех пор, пока перенос будет являться ключевым моментом психотерапевтического лечения, личность психиатра не будет иметь значения. И будет удивительно, если он при этом успешно анализирует и высоко квалифицирован. Но как только терапевтический теле-процесс будет осознан как новый и чрезвычайно важный момент в лечении, все изменится. Личность другого станет чрезвычайно важной, и в той или иной степени то же значение приобретут все личности, которые находятся в пределах социального атома пациента. Теле-структуры откроют реальное значение одной личности для другой или для группы, что обеспечит значительные терапевтические выводы. (1)

Катарсис

Как известно, это слово в античной греческой трагедии обозначало *очищение, просветление через страдание.* В этом же значении его употреблял еще Аристотель. В практику психоанализа катарсис был введен Фрейдом в смысле вскрытия через интенсивные эмоциональные переживания причин неврозов и следующего за этим облегчения, исцеления. Примерно в этом же смысле этот термин стал использоваться в большинстве направлений и школ западной психотерапии. Не стал исключением и Морено с его психодрамой. Однако здесь понятие катарсиса получило дополнительное широкое толкование. В психодраме катарсис должны испытать не только клиент и даже не только все участники конкретного психодраматического этюда, но и все остальные участники, являющиеся, по замыслу Морено, активно сопереживающими зрителями.

Можно сказать, что катарсис по Морено ближе к своему первоначальному смыслу античной трагедии, главной целью которой и было совместное активное сопереживание и финальное облегчение — просветление (разрядка эмоционального напряжения) и актеров, и зрителей. Однако, если в греческой трагедии катарсис — явление вторичное по отношению к сюжету, у Фрейда — одно из средств психоанализа, то у Морено сам процесс катарсиса становится главной задачей участников психодрамы (первичный эффект) и активных зрителей (вторичный эффект), оказывая на них психотерапевтическое воздействие.

В психоанализе катарсис всегда рассматривается вместе с инсайтом. Это слово *(insight)* переводится с английского как «неожиданное озарение».

Инсайт

Инсайтом можно назвать состояние Архимеда, когда он, сделав неожиданное открытие, закричал в восторге: «Эврика!» (Нашел!). Этот термин употребляется во многих направлениях современной психотерапии и обозначает неожиданное понимание клиентом своей проблемы или изменение взгляда на себя, расширяющее возможности решения проблемы.

Обычно (особенно в психоаналитических направлениях) инсайт происходит в результате катарсиса. В этом же смысле он понимается и в психодраме, атмосфера и динамика которой должны привести участников (или хотя бы кого-то из них) к катарсису, а через него к инсайту. Хотя в большинстве случаев процессы идут как бы параллельно и взаимосвязано.

Практика психодрамы состоит из нескольких важных этапов и включает в себя помимо распределения ролей еще три стадии развития самой психодрамы.

Как и в любом направлении психотерапии, начало работы терапевта и клиента начинается с запроса. Но как метод групповой терапии психодрама не отделяет человека от его социального окружения. Если большинство методов работают с симптомом, который имеется у клиента, то психодрама смотрит шире, она оценивает этот симптом в контексте социального окружения клиента. Можно вспомнить практику из работы великого семейного терапевта Вирджинии Сатир, которая впервые столкнулась с влиянием социального окружения на формирование проблемы клиента. Вирджиния работала с клиенткой, которая болела шизофренией. После продолжительной работы симптомы у клиентки начали проявляться все реже и реже. И в момент, когда пациентку должны были выписывать из больницы, за ней приехала ее мать, после чего вся симптоматика, с которой работала Сатир, вернулась назад. Это было поворотным шагом при работе Сатир с семьей. Она напрямую увидела взаимосвязь симптома и семейного окружения, приняв решение о дальнейшей работе со всей семьей.

Одной из наиболее серьезных проблем терапии является начало работы с пациентом. Подтолкнуть пациента к самовыражению — центральная задача лечения, даже если речь идет о физическом заболевании, поскольку он должен описать свою боль и рассказать о том, что могло повлечь за собой это расстройство. Он может смущенно молчать, запинаться или описывать множество незначительных деталей. На этом этапе врач старательно разворачивает пациента в нужном ему направлении, чтобы тот дал как можно более точное и полное описание своего состояния. Во всех

видах психотерапевтических сессий, которые ныне распространены, пациента лечат в изоляции от других людей. Он словами описывает то, что чувствует по поводу своих проблем.

Однако межличностно-ориентированная психотерапия, например психодрама, делает ситуацию лечения более полной. Свои чувства и переживания пациент представляет не только словами, но и выражает через жесты, движения. Он действует в ролях, не только связанных с ситуацией и отражающих ее, но в ролях, по своему содержанию противоположных реальному положению дел. Он проживает болезненные и неприятные ситуации, он взаимодействует с партнерами, которых он любит и принимает, а также с теми, кого боялся или отвергал. Эти условия, которые создаются в процессе психодраматического лечения, позволили переосмыслить роли врача и пациента, по-новому взглянуть на их функции. (1)

Психодрама работает с реальной ситуацией, с которой человек сталкивается в своей жизни, и выводит это на сцену для повторного проигрывания.

Он работает с ситуацией, которую встречал ранее в своем опыте, инсценируя ее. Он работает с теми ситуациями, которые новы для него, которых он избегал или боялся, но может встретить однажды в будущем. Часто появлялась необходимость в проработке таких ситуаций, через которые он прошел поверхностно или о которых сохранилось только смутное воспоминание. (1)

Иногда клиент приходит с конкретным запросом. А иногда клиенту сложно выразить то, что для него действительно важно. В любом из вышеперечисленных случаев, в психодраме включается один из важных этапов, который называется разогревом.

Первая стадия (разогрев)

Здесь основная нагрузка ложится на режиссера. В его задачи входит:
- добиться физического раскрепощения всех участников психодрамы, преодоления (типичной для начинающих актеров) двигательной зажатости;

– постоянное поощрение, стимулирование проявления спонтанности невербального (двигательного, мимического) и вербального (словесного) проявления эмоций;
– целенаправленная концентрация внимания участников группы на решении общей задачи с соблюдением принципа «здесь и теперь».

В начале психодраматического занятия участники группы, как правило, еще не активны. Иногда они упорно молчат, выказывая тем самым свое сопротивление терапии. Поэтому членов группы следует прежде всего побудить к сценическому изображению своих проблем, желаний и фантазий и разогреть для психодраматического действия. Эта задача вменяется в обязанность ведущему психодрамы.

Сначала он сидит в кругу группы и пытается завязать беседу или включается в разговоры участников группы, постепенно стимулируя их к этому. Как бы ни были мотивированы члены группы тяжестью своего недуга или интересом к психодраматическому познанию себя и другого, все-таки на каждом занятии группу и протагониста нужно заново побуждать к действию на сцене. Для этой цели ведущий психодрамы может воспользоваться как молчанием группы, так и ее оживленной беседой. Он останавливается на беспорядочно сменяющихся темах и ассоциациях членов группы или с помощью специальных разогревающих техник побуждает их описать свои имеющиеся в настоящий момент представления или проекции. Иногда, чтобы войти в психодраму, психодрамотерапевт применяет также социометрические или спектрометрические техники. Если отдельные члены по-прежнему молчащей группы имеют особенно удрученный вид, он может, например, обратиться к ним по поводу их стесненности. Если речь не идет о первой встрече психодраматической группы, то любой сознающий свою



ответственность ведущий психодрамы в начале нового занятия справится как о самочувствии, так и о переживаниях протагониста и участников группы в промежуток времени после последнего психодраматического занятия. Обычно предыдущий протагонист и члены группы охотно сообщают о своих переживаниях и реакциях в связи с прошедшей психодрамой. Зачастую их сообщения способствуют быстрому разогреву группы и следующего протагониста. Как бы ни протекала фаза разогрева, ведущий психодрамы в своем отношении к группе как целому и к отдельным ее членам все-таки полагается главным образом на свое чувствование и интуицию. Именно они в каждый момент определяют его активное поведение. Его социометрическая перцепция, т.е. основанное на чувстве восприятие социоэмоциональной структуры и динамики группы, а также позиции отдельного члена группы в психодраматической группе и в его реальной жизни, должна быть настолько живой, насколько это возможно. (2)

При этом участники должны знать, что, чем быстрее и полнее они обретут раскованность и спонтанность (естественность «неумышленного» реагирования), тем быстрее и эффективнее наладится процесс психодрамы, который поможет решению их проблем. Однако слишком часто повторять этого не нужно, так как излишнее старание «быть естественными» как раз и будет мешать обретению истинной естественности и спонтанности.

Телесные стартеры любого поведения, как действие или говорение экспромтом, сопровождаются психологическими симптомами. В процессе разогрева эти символы раскрывают и освобождают простые эмоции, например: страх, гнев или более сложные состояния. В разогревающем процессе необязательно участие вербальных реакций — они могут быть, а могут и не быть. Однако всегда имеют место мимические проявления; они связаны с лежащими в основе физиологическими процессами и психологическими состояниями. (1)

Вообще, как и во всех видах не авторитарной групповой терапии, режиссер психодрамы должен вмешиваться только в случае явной необходимости («не надо дуть в надутые паруса», если групповой процесс

сам налаживается — не вмешивайтесь) и по возможности незаметно, не поучая, а вдохновляя. Режиссер должен всячески поощрять смелость свободного, необдуманного проявления эмоций в словах и жестах, риск выглядеть смешными и т.п.

Бывает так, что не только запрос, но и протагонист еще в группе не определен. Тогда стадия разогрева позволяет решить сразу две задачи: с одной стороны, определиться с участником, для которого будет проводиться работа, а с другой стороны, помочь самому участнику сформировать свой запрос.

Более того, в процессе разогрева терапевту следует быть очень внимательным по отношению не только к так называемому протагонисту, но и к остальным участникам группы. В фазе разогрева ведущему психодрамы, несмотря на возможное сопротивление группы или отдельных ее участников, ни в коем случае нельзя пропустить скрытую готовность к игре других членов группы. Приступающие к игре протагонисты нередко укрываются за защитными речами. Опыт и тонкое чутье ведущего психодрамы имеют в этот момент решающее значение. Неумение заметить действительной готовности к игре в первой фазе психодрамы может действовать столь же фрустрирующе, как и любое исходящее от ведущего психодрамы принуждение.

Если в первой половине фазы разогрева выкристаллизовался протагонист, то ведущий психодрамы должен постараться воспрепятствовать «охлаждению» его желания играть. Однако никогда на протагониста со стороны ведущего или группы не должно оказываться давления. И наоборот, между ведущим психодрамы и протагонистом надо постоянно углублять контакт. Лучше всего это удается в непосредственной беседе, которую ведут между собой протагонист и ведущий, прохаживаясь по сцене. Основанные на чувствовании вопросы ведущего разогревают протагониста к более точному изложению представляемого события. Вербальные и невербальные реакции ведущего психодрамы демонстрируют протагонисту, сколь серьезно принимают его самого и его проблемы. Неподдельный интерес ведущего и сознание того, что его принимают, благотворно сказывается на протагонисте. Его готовность рассказать и сыграть возрастает. Как только протагонист более детально рассказывает о событии, ведущий психодрамы прерывает

беседу ради игры и побуждает протагониста конкретизировать и изобразить данный эпизод на сцене. (2)

В процессе разогрева, писал Морено, рождаются и переживаются те роли, которые очень редко или даже никогда не затрагивались в повседневной жизни пациента и даже в его мечтах и сновидениях почти не встречались. Индивид в рутине повседневной жизни может быть ограничен небольшим набором ролей и стандартных ситуаций, но потенциально его возможности почти неограничены. Мы живем, используя лишь крохотную часть нашего потенциала, большая часть которого так и остается неразвитой и нереализованной. В процессе лечения пациент может проиграть сотни ролей и ситуаций.

Вторая стадия

После обретения участниками определенной раскованности и создания активной творческой атмосферы в результате правильно проведенной разминки начинается основная часть психодрамы. То, что до сих пор рассказывалось словами, писала Грете Лейтц, теперь «превращается в образ». Прошлое, мечты и будущее переносятся в настоящее.

Режиссер просит протагониста еще раз озвучить достаточно важную для него тему, рассказать всем общую идею того спектакля, который он хотел бы разыграть. Он напоминает, что протагонист излагает лишь общее направление, а развитие действия в психодраме должно быть спонтанным (как и действия всех ее участников) и не связанным заранее детализированным сценарием.

Затем выбранный главный герой-протагонист подбирает себе одного или нескольких (в зависимости от замысла режиссера) партнеров, которые будут его вспомогательными Я. Объяснив вспомогательным Я их задачи, протагонист начинает разыгрывать намеченное действие, стараясь как можно более естественно, спонтанно выражать свои мысли и чувства. Режиссер, как уже говорилось, вмешивается лишь в случае необходимости, регулируя процесс в нужном направлении к катарсису и инсайту.

И тут проявляется один важный момент. Конечно, нам как специалистам всегда хочется довести работу до логического завершения.

И профессионально сделанная психодраматическая работа заканчивается, когда клиент проживает удовлетворение путем катарсиса или инсайта. Однако, основываясь на своем собственном опыте, мы убедились, что не все клиенты в психодраматической работе способны завершить психодраматический процесс переживанием этих чувств. Иногда просто понимание своей проблемы, вскрытие бессознательных импульсов также может быть важным шагом на пути к исцелению клиента. Поэтому не торопитесь причинять клиенту добро. Попробуйте увидеть то, что клиент готов взять от данной работы, а что может быть его следующим шагом на пути к разыгрыванию его последующей драмы.

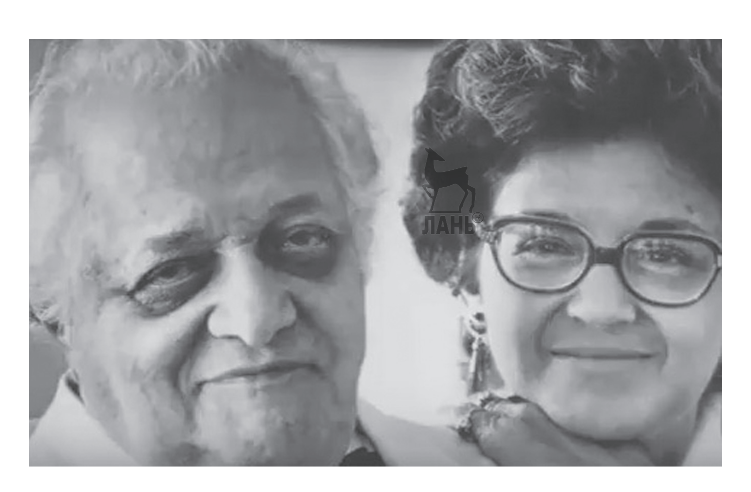
Сам Якоб Морено характеризовал задачи режиссера психодрамы следующим образом: «Мы не должны разрушать стены (чтобы вывести участников из тупика. — *А.Р.*), мы просто должны трогать ручки множества дверей для того, чтобы понять, какая из них открыта». Под разрушением стен Морено имеет в виду излишне активное вмешательство режиссера в процесс психодрамы, когда участники заходят в тупик и не знают, как развивать действие дальше. Действительно, в такой ситуации интерес к психодраме со стороны как участников, так и зрителей падает, и у режиссера возникает соблазн вмешаться и наглядно показать, что клиенты не зря обратились к нему и данному методу. Обычно такое вмешательство останавливает развитие действия, т.е. «разрушает стены» образовавшегося тупика, а не стимулирует участников искать из него выход. Поэтому режиссер сначала подбадривает заблудившихся и остановившихся участников просто положительной эмоциональной атмосферой, а в случае затянувшегося застоя и угрозы потери веры в свои силы (а то и в метод психодрамы) режиссер начинает неявно подталкивать участников к различным дверям, стимулируя их самих попробовать, какая дверь открыта и ведет к выходу из тупика.

Можно смело говорить, что хороший психодраматерапевт — это специалист больше гуманистической направленности, чем психоаналитической. Мы говорим про дух работы, а не про корни учения. Вера в человека, его собственные силы и ресурсы несомненно будет оказывать намного более мощный терапевтический эффект, нежели попытка решить за клиента его проблемы.

Третья стадия

Это завершающая стадия психодрамы, которая, как и большинство видов групповой терапии, заключается в совместном обсуждении и анализе поведения всех участников.

Фаза обсуждения состоит обычно из двух частей: ролевой обратной связи и идентификационной. Важнейшим общим результатом этой фазы психодраматического занятия является превращение эмоционально не связанных до этого членов группы в эмоционально-живое сообщество. Если до своей игры протагонист воспринимал, например, членов новой группы как безучастных посторонних людей или, быть может, только что вступив в давно уже существующую группу, чувствовал ее даже как внушающую угрозу группу заговорщиков, то эти же самые люди в проведенной *legeartis* (по закону искусства, по всем правилам искусства (лат.). — *Прим. ред.)* третьей фазе психодрамы неожиданно становятся эмоционально близкими. В то время как участники группы обогащают протагониста своей ролевой и идентификационной обратной связью, он узнает, сколь плодотворной была его игра для членов группы как индивидов и для возникновения подлинного эмоционально связанного сообщества. Там, где он думал, что нужно стыдиться, он чувствует себя понятым; там, где он полагал, что был по отношению к группе эгоистичным, он находит ее обогащенной своей игрой. (2)



В ролевой обратной связи партнеры по очереди описывают протагонисту чувства, которые появлялись у них при исполнении отведенных им ролей, а также при изображении протагониста при обмене ролями. Протагонист равным образом выражает свои собственные чувства, пережитые им в различных ролях.

В идентификационной обратной связи участвуют зрители и ведущий психодрамы, поскольку во время игры они идентифицировались с протагонистом или с одним из изображенных людей, имеющих к нему отношение.

В ролевой обратной связи следует отказаться от психологизаторства. И наоборот, наибольшее значение придается четкому формулированию практически одинаковых переживаний протагониста и партнеров в роли людей, окружающих протагониста, и в его собственной роли. Оно создает подлинное взаимопонимание между протагонистом и партнерами, стремящимися объективно понять изображенную ситуацию. Пропасть между пациентом и терапевтом, а также между протагонистом и партнерами, как правило, образующаяся при отсутствии после психодраматической игры ролевой обратной связи и вызывающая специфическое изменение групповой динамики, вносит диссонанс в совместное бытие людей в данной ситуации. (2)

Как мы уже подчеркивали выше, в это обсуждение следует вовлекать (ненасильственно) всех участников, так как такие обсуждения помогают не только улучшить работу, лучше узнать себя и других, но и стимулируют активность группового взаимодействия и эмпатийного взаимопонимания.

Несмотря на многочисленные вариации, основными практическими методами психодрамы считаются: ***монолог, метод двойника, обмен ролями, отображение.***

Монолог

Монолог — это высказывание протагониста или его вспомогательного Я. Высказывая в монологе выбранную (важную для него тему), он не только старается ее как можно точнее довести до слушателей, но и по ходу действия, еще раз осмысливая ее и видя реакцию аудитории, начинает лучше разбираться в ней сам.

Я уже упоминал на страницах этой книги о том, что вспомогательное Я может внести новые элементы в межличностную терапию. Монолог выражает те чувства и мысли, которые двое людей при личном взаимодействии скрыли друг от друга, и дополняет картину, сложившуюся в их сознании. Однако основной проблемой техники становится то, что вспомогательное Я неспособно преодолеть присущую нашему внутреннему миру трагедийность. Инсайт, который возникает у одного человека по поводу того, что происходит внутри другого, в лучшем случае будет поверхностным.

В рамках психодрамы было разработано несколько техник, которые позволяют достигнуть более высокого уровня выражения внутреннего мира. Одной из таких техник является монолог. Он часто использовался драматургами для артистических целей. Но в психодраме монолог используется по-другому. Он применяется для выражения тех чувств и мыслей пациента, которые он действительно переживал в той жизненной ситуации, которую он изображает, или которые наполняют его сознание сейчас, в момент представления. Их ценность включается в их истинности. Они служат цели достижения катарсиса. (1)

Метод двойника

Методика двойника (дублирование) заключается в том, что один из выбранных протагонистом, терапевтом или группой участник становится дублером протагониста. Он внимательно следит за монологом протагониста и готовится продолжить за него поиск решения проблемы, как только тот начнет застревать в ней. В некоторых вариантах этого метода двойник старается понять и высказать за протагониста то, что тем недосказано. Разумеется, это требует способности к эмпатийному взаимопониманию с протагонистом на уровне идентификации его с собой. Мы стараемся регулярно менять как двойников, так и самих протагонистов, так чтобы каждый из участников почувствовал себя как в той, так и в другой роли.

Отрешившись от своих собственных потребностей, чувств и психологических представлений, дубль, словно доверяющая своему чутью

мать, предается вчувствованию в протагониста и в его ситуацию. Он говорит то, чего протагонист в данной ситуации высказать не может или не осмеливается, и он так же не воспринимается протагонистом в качестве Ты, как и мать новорожденным. (2)

Возможно более активное участие других членов группы в виде вспомогательных Я, дополняющих то, что, по их мнению, не высказал двойник за протагониста. Следует помнить, что двойник всегда выступает не от своего лица, а только за протагониста, как его внутренний голос, одна из субличностей и т.п.

Желательно поощрять различные типы двойников: серьезные, ироничные, бесцветные (то есть полностью подражающие протагонисту), страстные (усиливающие чувства протагониста), скептики и т.п. Это позволяет как протагонисту, так и самому двойнику, и всем участникам с различных сторон увидеть не только протагониста, но и свои собственные мысли и чувства. Ведь, по мнению представителей практически всех видов психотерапии, для психического здоровья необходимо как можно более полное и разностороннее восприятие себя, других, окружающей действительности.

Обмен ролями

Периодически в психодраме желательно проводить обмен ролями.

Технику «обмена ролями» можно проиллюстрировать примером практического использования психодрамы в семейной жизни: маленький Ганс не желает ложиться спать. Уговоры матери пробуждают у него упрямство. В ответ на это мать начинает ругаться. Ребенок плачет. В этот момент отец, знакомый с психодраматическими техниками, предлагает поменяться ролями. Маленький мальчик тут же превращается в уговаривающую, ругающуюся мать, тогда как мать играет упрямого Ганса. Слез как не бывало. Через какое-то время после обмена ролями оба исполнителя возвращаются в свои естественные роли — мама в роль матери, а Ганс в роль ребенка, — и мать снова уговаривает своего сына лечь спать. Ганс, улыбаясь, отправляется в спальню. (2)

Протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это позволяет научиться лучше понимать других,

а через это (по механизму обратной связи) и самого себя. Своим изобретением психодраматического обмена ролями Морено раскрыл ранее неизвестную глубинную сферу межчеловеческой коммуникации. Он дал возможность взрослому человеку, прошедшему стадии дифференциации между Я и Ты (то есть между Я и объектом) и речевого развития, так сказать, вернуться в область целостного и реального переживания, ни в малейшей степени не подвергая угрозе результат этого развития — осознанность. По своим переживаниям в психодраме человек является и взрослым, и ребенком одновременно. Вполне возможно, что тем самым сбывается надежда, которую полвека назад философ Эдмунд Гуссерль выразил в записи, оставленной в кройцлингском альбоме психиатра Людвига Бинсвангера: «Нам не дано достичь небесного царства истинной психологии, к которому мы так страстно стремимся, разве что детьми...» (2)

Отображение (зеркало)

Здесь также используется механизм обратной связи. Протагонисту предлагают понаблюдать за тем, как его изображают двойник и другие участники. Это помогает увидеть себя глазами других и уточнить мнение о себе и, возможно, внести коррекцию в свое поведение.

> *При использовании техники «зеркало» психодраматическая работа ведется не с реальным зеркалом, а с ко-терапевтом или с умелым участником группы. После тщательного наблюдения он, так сказать, зеркально изображает клиента или пациента на сцене. В качестве зрителя пациент, словно в зеркале, видит в игре ко-терапевта самого себя, проявление своей психики. Он обнаруживает, например, каким привередливым и мелочным он был с медицинской сестрой во время завтрака. Имея перед своими глазами такого зануду (себя самого), он идентифицируется с медсестрой и понимает, насколько этот больной (то есть он сам) ей неприятен. Такие «зеркальные» конфронтации с собственным поведением могут настолько затронуть наблюдающего за ними протагониста, что он зачастую по собственному почину пытается изменить свое поведение.* (2)

Наверное, вы уже заметили, что эти методики разделяются весьма условно и в каждой из них содержатся (или по крайней мере могут быть применены) элементы другой методики. Опытный руководитель группы (режиссер) умело чередует методики и их элементы, остро чувствуя момент для наилучшего применения каждой из них.

В практике психодрамы применяются и другие методики. К ним в первую очередь относятся метод свечи (все члены группы по очереди оказываются протагонистами, двойниками и вспомогательными Я; обычно протагонист поворачивается спиной к аудитории и прислушивается к тому, как остальные участники обсуждают его идеи и поведение) и проекция будущего (протагонист фантазирует, что может или должно произойти в будущем).

Можно считать психодраму первой формой современной групповой психотерапии. Групповая психотерапия сейчас настолько популярна, что заслуживает подробного самостоятельного рассмотрения. Поэтому здесь мы коснемся ее лишь кратко, но совсем не коснуться никак нельзя. Дело в том, что хотя основателем групповой психотерапии обычно (и не без оснований) называют Карла Роджерса, сам термин «групповая психотерапия» впервые употребил Якоб Морено в 1932 г., обозначив этим просто психотерапию, проводимую не индивидуально, а в группах. В дальнейшем многие представители как медицинской, так и не медицинской психотерапии давали свои определения этой форме и методу.

Важно отличать групповую психотерапию как форму проведения учебных и психокоррекционных занятий во многих других направлениях психотерапии (поведенческая терапия, психодрама, гештальт, психосинтез и др.) от групповой психотерапии как самостоятельного психотерапевтического направления, в котором могут применяться элементы других видов психотерапии, но которое принципиально отличается тем, что в нем основная работа и ответственность за нее переносится с психотерапевта на группу и отдельных ее членов.

Эти идеи групповой психотерапии особенно близки подходам гуманистической психологии и психотерапии, хотя начало этих подходов можно увидеть и в идеях Альфреда Адлера, и особенно в идеях групповой динамики и в практических занятиях Курта Левина, которые у него творчески заимствовал Федерик Перлз для гештальт-терапии.



Элементы психодрамы так или иначе применяются во всех видах групповой психотерапии. Это группы встреч, группы тренинга умений, гештальт-терапии, трансакционного анализа и т.п., даже некоторые варианты психоанализа. Психодрама применяется при лечении алкоголизма, наркомании, при коррекции различных видов девиантного (отклоняющегося) поведения, пограничных нервно-психических расстройствах (неврозах, психопатиях).

Морено написал много замечательных книг не только психологического, но и социально-политического направления. Особенный успех имела его книга: «Кто выживет?» (1934), в которой, помимо изложения основ психодрамы, он одним из первых четко сформулировал гуманистическое отношение к вопросам войны и мира, контроля над вооружением, мирного сосуществования государств с различным социально-политическим строем. Морено создал два крупных учебно-исследовательских центра. Это институт социологии и социометрии (ныне носит его имя), с которым плотно сотрудничали такие корифеи психотерапии, как Федерик Перлз, **Эрик Берн**, изобретатель марафонских психотерапевтических групп Георг Бах и многие другие. В этом институте не только не пресекались, но всячески приветствовались новые, нестандартные идеи, «покушения» на авторитеты и застывшие схемы классических направлений. В 1958 г. в Беконе (штат Нью-Йорк) был основан Международный центр групповой психотерапии, социометрии и психодрамы, первым президентом которого был избран, естественно, сам Якоб Морено. До конца жизни Морено был жизнерадостным, активным, «легким на подъем», постоянно разъезжал с лекциями, собирая большие аудитории в Америке и Европе. В 1958 г. он выступал с лекциями в СССР, в том же году на русском языке была издана его «Социометрия», которую наши критики снисходительно пожурили за отсут-

ствие классового подхода к решению социальных проблем. Во время этого визита Морено, который имел собственную клинику лечения алкоголиков, попросил показать ему аналогичное советское учреждение. И вот Морено привели в самую приличную лечебницу (так как в большинстве из них была такая обстановка, что и непьющий запьет). Показали ему палаты, где были люди в состоянии ломки. Он смотрит, люди страшно мучаются и говорит: «Что вы делаете, вы же фашисты!» — «А что же делать?» — «Дайте ему выпить, он же хочет». — «Как, вы шутите что ли?» — «Да нет, я не шучу, у нас в качестве смотрителя работает опытный психотерапевт. И мы говорим, что если уж совсем невмоготу, то иди и выпей, но сперва подумай, что этим ты продлеваешь свое лечение, ведь все может пойти насмарку. Дома жена и дети ждут, на работе держат для тебя рабочее место, а ты всех сейчас подведешь. Когда больной приходит в бар, там такую же беседу с ним проводит бармен: Ты уверен, что действительно никак не сможешь перетерпеть? Может ты подождешь хотя бы полчасика, сначала поешь что-нибудь, попьешь сок, футбол посмотришь, хочешь, мы с тобой сыграем во что-нибудь. А потом, если не станет легче, ладно уж, я тебе налью пятьдесят грамм, но только ты помни, что тебя дома ждут жена и дети и верят, что ты вылечишься». Конечно такой подход спорен, но в психологии не может быть бесспорных вопросов. Многие наркологи (именно наркологи, а не психотерапевты!), считают, что подход Морено неприемлем. Однако надо признавать право других людей иметь свои взгляды, тем более таких авторитетов, как Якоб Морено.

Умер Морено 14 мая 1974 г. За свою долгую и плодотворную жизнь он получил множество титулов, наград и премий, но самой дорогой считал мемориальную доску, установленную еще в 1925 г. в маленьком австрийском городе Бад-Веслау. На ней написано: «Доктор Якоб Л. Морено, общинный врач г. Веслау в 1918—1925 гг. разработал здесь социометрию, групповую терапию и психодраму». Это три глобальных метода и даже направления, без которых невозможно представить современную социологию, социальную психологию и психотерапию. Как-то на вопрос одного журналиста о том, что нового он внес в психотерапию, Морено полушутя-полусерьезно ответил: «Улыбку».

Практикум

Освойте типичные упражнения психодрамы.

В автобусе

Участники образуют два круга — внутренний и внешний, которые стоят лицом друг к другу. Участники внутреннего круга изображают безбилетных пассажиров, а внешнего — контролеров. Они вступают в дискуссию: безбилетник приводит аргументы в свое оправдание, контролер — свои доводы. Каждый в таком диалоге так или иначе проявляет индивидуальные психологические особенности и особенности взаимодействия. После этого участники самостоятельно или с помощью руководителя анализируют поведение друг друга. Желательно, чтобы партнеры менялись, а также чтобы каждый участник попробовал себя и в роли контролера, и в роли безбилетника.

Следует помнить, что обратившиеся к терапевту участники группы так или иначе страдают от каких-то комплексов, зажатости и неумений общаться. В процессе такого упражнения они учатся преодолевать эти комплексы. Со стороны безбилетного пассажира они учатся преодолевать страх перед контролером и оправдывать свою позицию, договариваться. Со стороны контролера они учатся говорить «нет», отказывать в незаконной или неудобной для них просьбе (что многим трудно дается) или, напротив, приняв доводы безбилетника, учатся поступать неформально не из слабости и неумения отказать, а сознательно, осмелившись принять решение против должностной инструкции, но по-человечески поняв просителя.

В магазине

Здесь участники группы разбиваются на продавцов и покупателей и разыгрывают разные ситуации конфликтов и их разрешения, которые периодически возникают между продавцами и покупателями. Они сами вспоминают и выбирают такие типовые конфликты

и разыгрывают роли. Здесь тоже важно, чтобы каждый участник сыграл и продавца, и покупателя, причем с различными членами группы.

Это упражнение, как и предыдущее, показывает и отрабатывает умения отстаивать свои интересы и идти на разумные компромиссы, без чего невозможно нормальное существование в обществе.

Семья

Один из участников группы разыгрывает сцену, типичную для его собственной семьи, предварительно распределив роли членов своей семьи между участниками группы. Игра позволяет ему лучше увидеть себя со стороны, а также объективнее оценить свои проблемы и проблемы членов своей семьи, чьи позиции в данной сцене будут отстаивать другие участники группы. В конце, как обычно, проводится обсуждение.

Нередко это и подобные упражнения повторяются на последующих занятиях, так как участники не сразу понимают свои роли с позиции сценариста. Уточняя их роли, он одновременно уточняет и свое видение проблемы и проблемы других членов своей семьи, а при последующем обсуждении нередко находит пути их решения.

Монолог с двойником

Здесь протагонист выходит в центр круга и старается наиболее точно прочувствовать и передать другим словами и жестами те мысли и чувства, которые испытывает в данный конкретный момент («здесь и теперь»). Через некоторое время у него за спиной встает двойник и начинает жестами и мимикой сопровождать рассказ протагониста. Здесь тоже каждый должен побывать и в той, и в другой роли. Заканчивается сцена всеобщим обсуждением того, насколько точно и понятно сумел выразить себя протагонист и насколько его понял двойник. В процессе этого упражнения и его обсуждения каждый участник (включая зрителей) тренирует способность понимать и выражать свои и чужие чувства, что является важным условием саморазвития и взаимопонимания.

Глоссарий

Шеринг — форма дискуссии после психодраматической сессии где каждый из участников делится своими переживаниями и чувствами, которые у него остались после психодраматической сессии.

Ролевая игра — элемент психодраматического действия, заключающийся в проигрывании какой-либо ситуации участниками группы.

Спонтанность — поведение, отражающее естественность, свободу реакции, непринужденность.

Теле — двухсторонний процесс передачи эмоций между участником психодраматического запроса и психологом.

Инсайт — состояние, которое приводит к состоянию ясности, новой информации или новому пониманию имеющихся проблем.

Катарсис — активное сопереживание, способствующее эмоциональному освобождению.

Протагонист — исполнитель главной роли в психодраматической работе.

Режиссер — сам психотерапевт или руководитель психодраматической группы.

Вспомогательное Я — участники группового процесса которых протагонист выбирает для изображения отсутствующих участников разыгрываемой сцены.

Вопросы для самопроверки

1. Какой вклад внес Якоб Морено в психологию и психотерапию?
2. В чем суть социометрии?
3. В чем суть психодрамы?
4. Перечислите и кратко охарактеризуйте ключевые понятия психодрамы.
5. Опишите функции режиссера в психодраме.
6. Кто такой протагоанист и какова его роль в психодраме?
7. Какая роль в психодраме отводится двойнику?

8. Какие функции выполняют вспомогательные личности?
9. Что такое теле и для чего оно используется в психодраме?
10. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы проведения психодрамы.

Цитаты и афоризмы

Человек имеет полную ответственность по отношению к собственной жизни, ко всему что сделал и делает. Только осознав в себе творца и войдя в контакт с ним, он может приобрести новый опыт, а именно — опыт истинной свободы.

Состояние спонтанности не дается подобно словам или краскам. Оно требует определенного внимания к себе. Как только человек найдет путь к нему, оно развивается в полную силу и принося подлинное освобождение.

Куклы — очеловеченные существа. Существа, которых можно безгранично любить и ненавидеть, которые не способны сопротивляться в ответ, которые безропотно позволяют уничтожать себя, другими словами — куклы, похожи на индивидов лишенных всякой спонтанности.

Спонтанность подразумевает способность человека адекватно разрешать любую новую ситуацию. Это не только процесс в пределах одной личности, но еще и поток ощущений, направленный к состоянию спонтанности другой личности.

Индивид с высокой степенью спонтанности будет извлекать максимум из ресурсов, находящихся в его распоряжении, из интеллекта памяти или навыков, и может оставить далеко позади обладателя лучшими ресурсами, но наименьшим образом их использующего.

Когда человек полностью входит в роль, то часть Я, которая наблюдает за происходящим, отсутствует, не давая возможности быть подлинным хозяином своих поступков. И тогда человек спит.

Мир вокруг личности можно представить себе как луковицу, первоначально мы снимаем один слой, затем другой и продолжаем до тех пор пока не останутся самые личностные и частые роли. Но в отличие от луковицы мы ищем центр, сердцевину ролей, что составляет сущность человека.

Список литературы

1. Морено Я. Психодрама. М.: Психотерапия, Апрель-Пресс, 2008.
2. Лейтс Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Когито-Центр, 2007. 263 с.



Вирджиния Сатир
СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Начиная эту главу, можно смело говорить о том, что семейная терапия стала настоящим прорывом в психотерапевтической практике середины XX в. Со временем она выделилась в отдельное направление, со своими последователями, со своей теорией и практикой.

Как и любое ответвление, будь то в науке или философии, это направление имело мощный фундамент, который в свое время выстраивали последователи других школ и течений. Однако, несмотря на это, семейную терапию можно смело считать самостоятельной дисциплиной, отличной от других направлений психотерапии и выбравшей свой собственный путь развития.

На сегодняшний день существует несколько направлений семейной терапии. Это и Миланская модель, рассматривающую семейную систему как основную причину симптома, с которым клиент обращается к психотерапевту, и Гейдельбергская школа, включившая нарративный подход, генограмму и парную терапию, и Милуокская система, и семейные расстановки по Б. Хеллингеру, и некоторые другие. Более того, сейчас все больше и больше терапевтов так или иначе используют инструменты семейной терапии в индивидуальном консультировании, осознавая значимость взаимосвязи индивида с семьей и ее влияние на формирование симптома.

Однако, учитывая позднейшее развитие многочисленных направлений, можно смело отнести к родоначальникам семейной терапии Вирджинию Сатир, внесшую едва ли не самый весомый вклад в развитие данного направления.

Если говорить о корнях семейной терапии, то это прежде всего, конечно, психоаналитические течения, работы Фрейда и его последо-

вателей. Так, Фрейд указывал на значение влияния семьи в развитии индивида и формировании у него определенных комплексов. И ярким тому примером является его работа с мальчиком по имени Ганс. Фрейд впервые затронул ближайшее окружение ребенка, показав причинно-следственные связи, которые повлияли на психологическое здоровье маленького Ганса.

Его последователь и создатель нового течения в психоанализе Альфред Адлер ввел термин «семейное созвездие», в котором четко прослеживается роль семьи в развитии ребенка. Более того, на основе анализа семейного окружения и способов воспитания Адлер пытался выделить сценарии развития человека, фактически подчеркивая социальную направленность личности, определяемую его семейной системой. На данный момент адлерианское семейное консультирование также является самостоятельным направлением семейной психотерапии. Карен Хорни, Гари Стек Саллеван и другие ученики и последователи Фрейда указывали на влияние семьи как одного из важнейших факторов, во многом определяющих характер и судьбу человека.

Однако, будучи основоположниками психоаналитического течения и последователями Фрейда, они не включали семью в консультативный процесс. Клиент по большей части рассматривался как индивидуальный носитель своих собственных процессов, симптомов и комплексов, в связи с чем и осуществлялась индивидуальная работа. Более того, если говорить о терапевтических принципах, то клиенту запрещалось выносить информацию за пределы кабинета психоаналитика и тем более не предполагалось вмешательство в терапевтический процесс членов его семьи.

Следующий этап в развитии данного направления — деятельность американского психиатра и психотерапевта Натана Аккермана, в 1940—1950-е годы положившего начало полноценному семейному консультированию. И хотя до этого момента уже появлялись терапевты, которые начали привлекать к консультационному процессу членов семьи клиента, это были всего лишь отдельные эпизоды семейного консультирования. Аккерман искал не только способы включения семьи в пространство терапевтического процесса, но и разрабатывал свою теорию, в основе которой лежала психоаналитическая концепция: он искал

корни проблем в прошлом, показывая взаимосвязь влияния прошлого на настоящее клиента и его симптомы.

Параллельно с Аккерманом в русле семейного консультирования работали и другие специалисты. Мюррей Боуэн — один из них, он не боялся исследовать шизофренических пациентов, устанавливая причинно-следственные связи между развитием симптома отдельного члена семьи и всей семьей в целом. Боуэн выделил понятие симбиотической связи между ребенком и родителем, а также показал каким образом конфликты родителей могут перейти на нижестоящий уровень системы, т.е. на уровень их детей. Он был одним из первых, кто ввел генннограмму как инструмент в терапевтический процесс. Можно смело сказать, что в процессе своей терапевтической работы Боуэн поддерживал развитие индивидуальности каждого из членов семьи, помогая им справляться с застывшими и дисфункциональными моделями поведения.

Наряду с Акерманном и Боуэном были и другие основоположники семейной терапии. Это и Ивана Бошормени-Наги, и Джеймс Фрамо. Однако, как и Аккерман, они во многом опирались на психоаналитическую концепцию, акцентируя свое внимание на проблемных процессах семейного взаимодействия. Тут невозможно не упомянуть Карла Витакера, который впервые в процессе семейной терапии приглашал ко-терапевтов. Он, как и многие другие энтузиасты семейной терапии, подчеркивал значение эмоционального опыта как определяющего фактора в жизни и развитии человека, а также выделял роль личной ответственности в процессе исцеления. Однако, безусловно, основное влияние на развитие семейной терапии оказала группа исследователей Пало-Альто, среди которых и была Вирджиния Сатир.

В 1956 г. группа исследователей во главе с Д. Джексоном занялись исследованием шизофрении. В основе исследования болезни были не медико-биологические теории, описывающие шизофрению как наследственное заболевание, а концепция Г. Бейтсона и его теория «двойной связи». Согласно результатам исследования команды Джексона большое влияние на болезнь оказывала именно дисфункциональная модель коммуникации, присутствующая в семейной системе больного. Если говорить вкратце, то суть двойной связи заключается в следующем: к

примеру, мать говорит сыну, ты должен меня всегда любить. С одной стороны вроде просто любить человека, когда он к тебе тоже проявляет любовь, ласков, вежлив с тобой, понимает тебя. Но как любить мать, которая зла, агрессивна, кричит и ругается, осыпает непристойными словами? Возникает первая заминка. Дальше мать эта может сказать с раздражением в голосе, сарказмом, злостью, холодом и т.д. То есть за внешним посылом — ты должен любить свою мать — может скрываться и другое послание, которое говорит: я тебя не люблю, ты плохой, уходи прочь, отстань, как ты меня достал и т.д. Фактически на данном примере можно четко видеть эффект «двойной связки», который подразумевает два уровня коммуникации — вербальный и невербальный, проявляющих себя в разнонаправленных посылах и часто с трудом поддающихся осмыслению.

Конечно, мы привели простой пример. Если наш читатель обратиться к книге Бейтсона (о теории шизофрении), то он сможет увидеть то, что его теория намного сложнее и интереснее того примера, который мы привели выше. Однако если говорить в общем, то исследование феномена «двойной связи» позволило обозначить процесс взаимодействия (коммуникации) как один из основных факторов, приводящих к формированию симптома, что позже легло в основу семейной терапии, разработанной В. Сатир.

На этом развитие семейной терапии не остановилось. Вплоть до нашего времени она прошла еще несколько важных этапов в своем движении. Появлялись новые исследователи, вносились дополнения к уже существующим направлениям, происходила интеграция. И если говорить о текущем моменте, то семейная терапия продолжает эволюционировать и развиваться. Однако основные направления в семейной терапии прочно закрепили свои позиции в пространстве психологического консультирования и психотерапии. Ну а теперь немного о самой Вирджинии Сатир.

Вирджиния Сатир родилась на небольшой ферме в штате Висконсин в 26 июня 1916 г. Она сбыла старшей из пятерых ее братьев и сестер. Родители ее эмигрировали в Соединенные Штаты из Германии. Мать Вирджинии происходила из образованных мещанских кругов и отличалась сильным и властным характером. Большую часть своего вре-

мени она уделяла воспитанию детей. Отец был простым ремесленником, контактным, интересным, но без образования. И конечно, такое различие в социальном статусе не могло не сказаться на взаимоотношениях родителей маленькой Вирджинии. Она видела, как отец, чувствуя свою неполноценность по отношению к жене, все больше и больше пытался заслужить ее признание, что в конечном счете привело к фрустрации и алкоголизму. Мать, в свою очередь, постоянно обвиняла его в безответственности, что еще более усугубляло и без того тяжелые отношения. Как впоследствии пишет Вирджиния, каждый из них был слишком горд, чтобы по-настоящему признаться в своих чувствах и начать делать шаги друг к другу. Подобная модель отношений не могла не сказаться на мироощущении подрастающей Вирджинии. С самого раннего детства она много болела. Ее часто беспокоили проблемы с желудком. И только спустя время, став семейным психотерапевтом, она смогла распознать в симптоме реакцию на тревожную семейную атмосферу. Возможно, именно в тот момент она приняла для себя решение стать человеком, который будет помогать другим решать их семейные проблемы.

Вирджиния часто вспоминала один случай. В шесть лет она заболела воспалением слепой кишки. Ее мать придерживалась строгих религиозных догматов, запрещающих медицинское вмешательство. Этот случай чуть не стоил Вирджинии жизни, поскольку из-за нежелания матери отправить ее в больницу у нее произошел разрыв слепой кишки. Только по случайному совпадению, когда отец, несмотря на запреты матери, отвез маленькую Вирджинию в больницу, врачи смогли ее прооперировать. Для девочки это было второе рождение. Но болезни не оставляли ее. Следующим ударом для нее стал воспалительный процесс в области уха, после которого она перестала слышать. Это был двухлетний период болезни, который она не только с достоинством перенесла, но направила себе на пользу, выработав тонкую чувствительность к невербальной коммуникации между членами ее семьи.

Когда Вирджинии было 11 лет, семья переезжает в небольшой городок Милуоки. Она хорошо учится быстро осваивая новые предметы, опережает других учеников, досрочно заканчивая обучение. После окончания колледжа у нее возникает преподавательский интерес, и она начи-

нает работать учителем. Вместе с этим она интересуется внутренним миром людей со всем его многообразием и опытом.

По ее словам, ее влекло к тому, чтобы помогать людям разрешать их собственные проблемы и проблемы их близких. Ей, например, интересно было исследовать влияние поведения родителей на успеваемость ученика. Она видела, что многим ученикам не хватает родительской поддержки, внимания, понимания, благодаря чему они не могут по-настоящему реализовать себя.

Работая преподавателем и приобретая все новые навыки наблюдения и коррекции семьи, Вирджиния начинает свою психологическую практику. Параллельно она посещает теоретический курс, программа которого включала психоанализ с элементами самоанализа. Как пишет Вирджиния, этот был интересный и полезный опыт.

Со временем ее практика расширяется. Как и представители гуманистического направления, она стремится в терапии опираться на сильные стороны человека, позволяя ему поверить в самого себя. Она была одной из первых терапевтов, кто ввел понятие «позитивное намерение». И это был ее революционный вклад в развитие психотерапии.

Что же такое позитивное намерение? С точки зрения Сатир, за любым, порой даже самым плохим или неуместным поведением человека всегда стоит позитивное намерение. Человек просто не может выразить его по-другому. Так, например, мать, которая кричит на сына по поводу его плохих оценок в школе, просто не может это сделать иначе, потому что это стало ее моделью поведения, которую она усвоила в семье своих родителей. Однако скрытым содержанием поведения матери является беспокойство или тревога по поводу будущего сына. А еще глубже — любовь и забота о своем ребенке, желание, чтобы он стал грамотным специалистом, способным хорошо зарабатывать. То есть любовь по отношению к ребенку проявляется через крик о том, какой он глупый ученик.

Весной 1951 г. в практике Вирджинии произошел интересный случай. Она работала с девушкой, у которой была диагностирована шизофрения. Поскольку клиентка жила достаточно далеко от места, где принимала Сатир, то ее родители приняли решение поселить ее рядом. Работа была сложная, что требовало больших усилий со стороны терапевта.

И спустя несколько месяцев это принесло свои результаты. Состояние клиентки заметно улучшилось, и она решила вернуться в свою семью.

Мы еще раз хотим предупредить наших читателей, а особенно психологов и психотерапевтов без психиатрического образования. Вы не имеете право работать с диагностированным шизофреником без специальной медицинской подготовки. То, что вы можете как специалисты, это вести коррекционную терапию и только под руководством лечащего врача. И это обязательное условие, которое должно соблюдаться вне зависимости от того, насколько профессиональным психологом или психотерапевтом вы являетесь. Да, известно много случаев, когда немедицинская психотерапия помогала шизофреникам излечиться, и эти примеры описаны в литературе. Однако не берите на себя больше, чем вы можете и не только в силу своего профессионального опыта, но и в силу нашего законодательства.

Но вернемся к работе Вирджинии. Симптомы болезни ушли, и клиентка смогла почувствовать себя полноценным человеком. Однако после ее возвращения домой позвонила мать пациентки и стала всяческими угрожать Вирджинии, обещая подать на нее в суд за то, что ее дочь стала другой. Причиной такого гнева стала эмоциональная отстраненность дочери, что мешало привычной форме отношений. Спустя некоторое время к клиентке вернулись прежние симптомы. Это было удивительно для терапевта, поскольку девушка уезжала от нее практически здоровой. Как пишет Вирджиния, вместо того чтобы оправдываться, она пригласила мать на терапию, чтобы они смогли вместе обсудить эмоциональное состояние дочери. Та согласилась. В дальнейшем она приняла решение присоединиться к работе вместе со своей дочерью.



В процессе совместной работы Вирджиния обратила внимание на одну интересную деталь. Дочь в присутствии матери вела себя ровно так же, как когда она впервые обра-

тилась за психотерапевтической помощью. У нее присутствовали все те же симптомы, свойственные шизофреническому поведению, которые наблюдались до терапии. Она так же себя вела, говорила те же слова, что создавало впечатление, как будто терапии не было совсем. Однако, когда они оставались вдвоем, дочь и Вирджиния, то симптомы фактически пропадали.

Это был опять странный и непонятный феномен, который Вирджиния объяснить затруднялась. Она решила занять позицию стороннего наблюдателя или исследователя, чтобы лучше понять, что на самом деле происходит в контакте между матерью и дочерью. И впоследствии она объяснила особенности этого контакта «двойным посланием». Выше мы уже писали об этом явлении. Вирджиния продолжала совместную работу, и спустя несколько месяцев здоровье дочери снова пошло на поправку. Отношения между матерью и дочерью улучшилось, между ними возникла более близкая и глубокая связь.

Через некоторое время Вирджиния пригласила отца на совместную консультацию. То, что она увидела, снова удивило ее. Казалось бы, уже налаженные отношения между матерью и дочерью начали портиться. Стало расти напряжение, непонимание, и в конце концов мать и дочь вернулись к исходному состоянию, почти такому же, каким оно было до совместной терапии. Но Сатир терпеливо продолжала работать со всеми членами семьи.

Вскоре Вирджиния узнала, что у пациентки есть старший брат. Она пригласила его подключиться к работе. Это был красивый молодой человек на два года старше сестры. Родители его обожали и в чем-то даже идеализировали. По сравнению с пациенткой он был идеальный ребенок, в то время как свою дочь отец и мать считали дурнушкой, которой не стоит уделять столько внимания, сколько ее брату. Терапевт уже не удивилась, когда с вступлением в консультационный процесс нового члена семьи стали возникать прежние связи, которые существовали достаточно долгое время. Симптомы шизофрении снова начали возвращаться к ее молодой пациентке.

Наблюдая за этими феноменами, Вирджиния продолжала работать с семьей. Она выделяла все больше и больше важных для себя деталей, благодаря которым находила порой простые подходы к сложным,

казалось бы, решениям. Отношения между членами семьи стали улучшаться. Спустя несколько месяцев пациентка выздоровела.

В дальнейшем работа Вирджиния старалась работать уже с семьями. Кроме терапевтической практики ее приглашали выступать перед врачами, психиатрами и психологами. Она работала по 90 часов в неделю. Работа для нее была смыслом ее жизни.

Следующим этапом в жизни Сатир стала встреча с Мюррем Боуэном. Постепенно они стали работать вместе, занимаясь проблемой шизофрении. Боуэн с последователями смотрели на проблему психического расстройства иначе, чем врачи. Шизофрения ими рассматривалась как психологический симптом, поддающийся терапии, а не как психопатология, подвергающаяся лишь медикаментозному лечению. Такой подход был близок Вирджинии Сатир.

> *Ну вот, я пошла на эту встречу и провела информативный совет с людьми. Передать им то, что я делаю! <...> Все, что я делала, было полной противоположностью тому, что делали они. Но я знала, что есть нечто, на след чего я вышла, не имея понятия, что это, но несмотря на это знала. <...> Поэтому я встретилась с Мюрреем. Он был весьма вежлив со мной, позволив войти, мы говорили, и все прошло как положено. Я сама уже многое сделала, поскольку в 1951—1955 гг. старалась применять все, что только было возможно. Тогда Мюррей еще ничего не знал, и я также <...> Это были времена, когда каждый был уверен, что страдающим шизофренией нельзя помочь. Шизофрения была базой для нас всех, поскольку если бы мы начали с чего-то другого, то ни к чему бы не пришли. Все «послушные» невротики и им подобные лечились психоаналитиками. Агрессивных сажали в тюрьмы, а шизофреников в психиатрические лечебницы. Невротики, таким образом, шли к другим, а мы все, семейные терапевты, с самого начала работали с шизофрениками. Этим больше никто не занимался. И когда мы пытались лечить шизофреников, это также никого особенно не интересовало.* (1)

Дальнейшая жизнь Виржинии проходила в Пало Альто, где спустя годы она открыла свой собственный институт. Это было сложное

время, потому что ей и ее сотрудникам катастрофически не хватало финансирования. Приходилось довольствоваться малым, но Вирджиния продолжала свое дело.

Позже она так высказывалась о том периоде:

Мы получили так мало денег, что могли снять лишь одно помещение, на один день в неделю. В нашем распоряжении было 6000 долларов на весь год для выплаты себе зарплаты и закупку всего, что необходимо. Дон тогда был управляющим группы психиатров в клинике, поэтому Джульс и я в этот период делали большую часть работы. Мы разработали проект, целью которого было исследование зависимости здоровья и болезни от определенных интеракций среди членов семьи. Наш проект получил финансовую поддержку. <...> В марте институт начал работу, а я запланировала, что буду работать в нем три дня в неделю. В мае этого года я участвовала в большой конференции и услышала, как кто-то обращается ко мне, называя мою фамилию. Обернувшись, я увидела незнакомых мне людей. Они спросили: «Это вы Вирджиния Сатир?» «Да», — ответила я. — «Мы хотели бы, чтобы вы приехали к нам и показали нам семейную терапию», — продолжали они. Я спросила: «Откуда вам известно, что я разбираюсь в этом?» — «Мы слышали о вашей работе в Чикаго <...>» А я придерживалась четкого распорядка. Однако, поскольку в институте мы работаем лишь три дня в неделю <...>, я сказала: «Хорошо, один раз я могу приехать, я ставлю лишь одно условие — дайте мне пациента с семьей». <...>

Так прошло время от мая до сентября, и я работала уже во всех психиатрических заведениях. И происходило это так: в 6.15 подъем, трехчасовая поездка на север в Сан-Франциско, чтобы вести семинар, затем два часа езды на автомобиле в клинику, потом в Пало Альто, так как там у меня уже была небольшая учебная группа. Дальше на следующей неделе в Южную Калифорнию, потом в Метрополитен и т.д. Пока Дон не сказал мне: «Ты слишком много путешествуешь. Почему бы тебе не вести обучение здесь?» Хорошо, подумала я, создам программу обучения. Правительство США положи-

тельно отнеслось к этому, и я получила 800 000 долларов — огромную сумму на реализацию проекта. Я вела обучение по средам и пятницам, и что получилось? Об этом услышали от меня и от психиатров в соседних штатах. И опять началось. Я была в Неваде, затем поехала в Вашингтон и вскоре я регулярно покидала Пало Альто в субботу утром и возвращалась в среду вечером. Неделю на севере, Сиеттл, потом прибавился Солт Лейк Сити и Миннеаполис, где я вела три тренинга от субботы до среды. Путешествуя туда-назад, я возвращалась на два дня на тренинг, а на следующей неделе выезжала в Феникс в Аризоне, управлялась за три дня и возвращалась. Вскоре я начала работать в Канаде, а в конце 1960 г. получила приглашение в Европу. Программа обучения была реализована, работа приобрела ход. <...> Теперь я имела целое отделение обучения — я стала абсолютно независимой. (1)

Вирджиния продолжала совершенствовать свою методику, добавляя в нее все более новые детали исследования. Она росла как профессионал, как исследователь, как основоположник семейного консультирования. В тот же период она знакомится с Фредериком Перлзом. Однако профессионального союза между ними не сложилось. Несмотря на то, что в их подходах было много общего, каждый из них шел своим путем, оставаясь приверженцем своей собственной теории, одновременно уважая при этом достижения другого.



Чуть позже состоялось знакомство Вирджинии с Ричардом Бендлером. Еще будучи студентом, он интересовался моделированием. Это процесс, в котором главное — научиться специфические способности одного человека передавать другому, так чтобы последний мог их практически использовать. Вначале моделирование применялось в Соединенных Штатах во время тренингов в области торговли (Master-Modelling).

Ричард считал, что любое поведение человека можно скопировать. Таким образом, если один человек может что-то делать лучше, чем

другие, значит этот опыт может быть исследован и стать полезным и для других людей. С точки зрения Бендлера, важно было понять, как это делается, «разложив алгоритм поведения по полочкам». В дальнейшем один из последователей НЛП, Роберт Дилтс, написал прекрасную книгу под названием «Стратегии гениев», в которой он попытался перевести опыт гениальности на так называемый простой и доступный каждому человеку язык. Отчасти это ему удалось. Многие из его книг содержат полезные и практичные рекомендации для развития творческих навыков и способностей. Бендлер был убежден, что специальными тренингами можно раскрыть в себе гениальность.

Деятельность Сатир произвела на Бендлера необыкновенное впечатление. В это время Роберт Спитцер попросил Бендлера записать на пленку один из семинаров Вирджинии Сатир и сделать его транскрипцию. Для этого Бендлер должен был поехать в Канаду, где Сатир четыре недели проводила обучение. Спитцер планировал использовать полученный материал в книге. Он также считал, что возможность наблюдать Вирджинию Сатир во время работы может пригодиться Ричарду Бендлеру. Следующие несколько месяцев Бендлер занимался транскрипцией обширного материала. Интенсивная работа над записями привела к тому, что с определенного момента он стал перенимать интонацию и фразеологию Вирджинии Сатир. Как обычно, Бендлер продемонстрировал свой необыкновенный талант быстрого и эффективного обучения образцам поведения других людей. Прежде всего он использовал стратегию, которую ранее применял в музыке. Если он хотел обучиться стилю игры восхищавшего его музыканта, то слушал записи его произведений до тех пор, пока не удавалось олицетворить себя с ним настолько, что становилось возможным достаточно хорошо его имитировать. С 1972 по 1974 г. Бендлер участвовал в тренировочных программах Вирджинии Сатир так часто, как только мог. Он чаще всего отвечал за их видео- и аудиозапись. Сатир представила в это время кроме прочего два терапевтических инструмента, над усовершенствованием которых она работала с середины 60-х годов. Она назвала их «прием для частей» (Parts Party) и «реконструкция семьи». Бендлер был так восхищен ее профессиональной наблюдательностью, исследовательским чутьем и терапевтическими

знаниями, что ввел методы Сатир наряду с установками гештальт-терапии в свою работу с группами.

Дальнейшая жизнь Вирджинии была посвящена тому, чтобы познакомить как можно большее количество людей не только с методами семейного консультирования, но и с так называемой философией счастливой семьи. Вирджиния верила, что каждая семья создана для счастья, любви, радости. И только в семье, считала она, мы можем по-настоящему вырасти как личностно, так и духовно. В само понятие «философия счастливой семьи» Сатир вкладывала представления о правилах и законах, благодаря которым люди могут создать семью с «большой буквы».

Последние годы жизни Вирджиния посвятила не столько терапии, сколько служению человечеству в большом смысле этого слова. Она выполняла роль миротворца, помогая враждующим сторонам достичь компромисса, не допуская при этом кровопролития, например, в конфликтах с индейским меньшинством. В свое время члены одного из индейских племен в благодарность за ее участие посвятили ее в шаманы. Она получила индейское имя, которое в переводе с языка индейцев значило «женщина летящий орел». Вирджиния хотела изменить этот мир, привнося в него любовь, счастье, и, похоже, знала, как это делать. Она говорила, что если один человек сможет создать вокруг себя позитивное пространство, то вместе мы сможем сделать этот мир лучше. Она не обращала внимание на различия людей, стараясь подчеркивать общее.

В мае 1988 г. Сатир посетила Советский Союз. В своем выступлении она рассказывала про семейное консультирование, философию счастливой семьи и мира в целом, демонстрировала работу с семейными парами. В своем интервью, которое она давала на Красной площади, Вирджиния очень тепло отзывалась как о Советском Союзе, так и о людях, с которыми ей удалось встретиться. Это была ее последняя зарубежная поездка.

Вскоре у Вирджинии обнаружили последнюю стадию онкологии. Врачи всячески пытались ее спасти, но не могли. Она с достоинством приняла свой диагноз и за пять дней до смерти обратилась к людям с такими словами: «Всем моим друзьям, коллегам и семье: я люблю вас.

Пожалуйста, поддержите меня в моем переходе к новой жизни. Только таким образом я могу выразить вам свою благодарность за все. Все вы сыграли важную роль в развитии моей способности любить. Благодаря этому моя жизнь была полна и прекрасна, поэтому я ухожу с чувством благодарности. Вирджиния». 10 декабря 1988 г. она умерла в кругу ближайших друзей в своем доме в Пало Альто.

Основные положения о природе человека Вирджинии Сатир

Как и многие другие специалисты своего времени, Вирджиния была гуманистом по своим профессиональным убеждениям. Она верила в позитивные силы, которые изначально заложены в природе человека. То, что в течение жизни люди выстраивают так называемые неадаптивные модели поведения, это не вина их, а беда. С точки зрения Сатир, такой человек не получил другого опыта, который смог бы помочь сформировать эффективные формы поведения, ведущие к счастью. Однако суть человеческой природы неизменна. Это добро, любовь, открытость, радость счастье. В НЛП есть постулат, который звучит так: любое поведение человека имеет позитивную природу. Даже негативное, деструктивное, угрожающее, опасное поведение в корнях своих имеет позитивное намерение. Мы рекомендуем прочитать книгу Конниры Андреас «Сущностная трансформация». Основным вопросом, который задавали Стив и Коннира Андреасы, работая с негативными особенностями человека, был: «Чего ты хочешь, когда ты делаешь..?» Задавая себе этот вопрос, можно глубже понять причины своего поведения, а также увидеть за ним позитивное начало, которое скрывается в глубинах нашего бессознательного.

Человек и духовность

Вирджиния Сатир верила, что человек намного больше, чем просто его физическое тело и разум. В человеке, с точки зрения Сатир, заложена искра божья. Дух, душа человека является тем уникальным созданием творца, что отличает его от всего живого на земле.



Внутренний потенциал Я

Уже в человеческом зародыше есть духовное начало. Зародыш образуется благодаря встрече сперматозоида и яйцеклетки. Так появляется человек. Яйцеклетка и сперматозоид сами по себе лишь хранилища будущей жизни, ждущие великой встречи. По-моему, зачатие и рождение — это проявления духа.

Когда встречаются сперматозоид и яйцеклетка, происходит нечто потрясающее. Высвобождается мощная энергия, и новое человеческое существо — неповторимое и единственное — начинает готовиться к появлению на Земле. Меня поражает, как маленький человеческий эмбрион превращается в большую, сложную и многогранную личность.

Более того, самая первая клетка человеческого организма содержит все элементы той сложнейшей системы, которая превращается впоследствии в живое, дышащее человеческое существо. Жизненная сила не только развивает каждую клетку, но и направляет энергию так, чтоб все элементы организма человека получали все необходимое.

Только в контакте со своей духовностью, человек сможет реализовать свои высшие чувства, такие как благородность, принятие, безоценочная любовь и др. Основную задачу психотерапии Вирджиния Сатир видела в том, чтобы помочь человеку прийти в контакт со своей сутью, со своим первоначалом, в котором и лежит замысел реализации его личности. Только будучи в контакте со своей душой, духом, человек сможет по-настоящему реализовать свое предназначение.

Уникальность личности

Вирджиния Сатир говорила о неповторимости, уникальности, исключительности каждого человека. У каждого свой опыт, свое воспитание, свои ценности и убеждения. Подлинным искусством жизни является способность ценить и принимать не только свою уникальность, но и индивидуальность других людей. Способность ценить различия, а не только сходства, вот что, по мнению Сатир, является одним из основополагающих моментов на пути развития личности.

Целостность личности

Вирджиния верила, что изначально человеческая личность целостна по своей природе. О том же писали и Карл Роджерс, и Абрахам Маслоу, и другие психологи гуманистической направленности. Давайте вспомним ребенка. Его искренность, естественность, движение к миру, открытость — все это ему до определенного времени позволяет оставаться целостной личностью. Если он чего-то хочет, он это делает. Тянет руку, если хочет что-то взять, хочет улыбаться — улыбается, плакать — плачет. Ребенок не задумывается над тем, а правильно ли я сейчас поступаю, а можно ли так делать, а как воспримут это другие. Он действует в единстве и гармонии души и тела. Однако в процессе воспитания происходит усвоение человеческого опыта. Он учится подавлять свои собственные мысли и чувства, забывать о своих собственных потребностях, начинает подстраиваться под общественные нормы. Ребенок чувствует одно, думает о другом, а делает третье. Когда нужно выразить свои чувства, он молчит, когда требуется сказать «нет», он говорит «да» и наоборот. Максима «Мужчины не

плачут» является очень хорошим примером того, как человек теряет свою конгруэнтность и контакт со своими подлинными чувствами. В итоге ум, душа и тело взаимодействуют друг с другом, как лебедь рак и щука в басне Крылова. В конечном итоге ребенок становится похожим на других. Его поведение и мышление шаблонизируются, он строго подчиняется правилам, что можно, а что нельзя. Он забывает свою первичную природу.

Естественные желания людей

Быть в безопасности	Быть защищенным	Чувствовать заботу	Быть принятым людьми
Быть понятым	Быть оцененным по достоинству	Иметь права	Чувствовать свою необходимость
Чувствовать связь с другими	Быть самостоятельным	Получать помощь от других	Бать востребованным
Чувствовать свою важность	Получать одобрение	Быть уважаемым	Иметь близких людей
Быть признанным	Выделяться среди других	Быть вместе с другими	Испытывать сильные эмоции
Чувствовать поддержку	Получать утешение	Быть целостной личностью	

Способность к изменению

Сатир не только верила в способность человека к изменению, но и помогала меняться другим. Все меняется, говорил Сократ, и все движется вперед. Меняется время, ситуация, окружающие люди вокруг нас. Меняется прогресс, политическое устройство общества. Мир по своей природе динамичен. И мы просто вынуждены подстраиваться под эти изменения. Способность к изменениям лежит в природе человека.

Но бывает так, что человек как бы застревает в своих прошлых установках, желаниях, образах. Душой он чувствует, что это не работает, но продолжает держаться за старое, лишая себя новых возможностей.

А лишая себя развития, человек перестает быть живым. Он становится статичным. И тогда, по мнению Вирджинии Сатир, происходит «психологическая смерть» личности человека.

Работая с людьми, Сатир видела много подобных примеров. И если человек не меняется, то это не значит, что он не хочет меняться. Просто на данный момент у него отсутствует достаточное количество опыта, знаний, сил или иных ресурсов, чтобы начать двигаться в сторону лучшей жизни. Способность быть гибким, уметь подстроиться под существующую ситуацию — вот подлинные качества психологически здорового человека в которые, безусловно, верила Вирджиния.

Любовь как основа роста

Вирджиния Сатир верила в силу любви. Она говорила, что любая семья создана для любви и благодаря любви. Любовь есть основа того, благодаря чему люди соединяются вместе, создавая семейное пространство. Проблема в том, что на примере своих родителей мы усваиваем не всегда конструктивные модели поведения, модели, в которых мало положительных чувств и эмоций. На смену любви приходит страх, неуверенность, манипулирование, гнев и т.д. Люди привыкают жить с негативными чувствами, забывая о радости любви и счастье. Вирджиния верила не только в любовь, но и в созидающую силу этого чувства. Любая ее работа в пространстве будь то семейной или индивидуальной терапии была направлена на то, чтобы человек смог соединиться с этим чувством. Соединяясь с нашим первоисточником, говорила Вирджиния, мы становимся сильнее, активнее, мы начинаем контактировать с жизнью, становимся хозяевами своей жизни.

Личность способна правильно развиваться только в позитивной среде

Веря в позитивные силы, которые вложены в каждого человека, Вирджиния считала античеловечным воспитание в форме наказания. Гнев, страх, низкая самооценка, отрешенность и многое другое — вот что является следствием неправильного воспитания детей. Наказание раз-

деляет человека, делает его нецельным, воспитывает в нем отрицательную самооценку, следствием которой является не только негативное отношение к самому себе, но и к окружающему его миру. Подлинное искусство, в котором ребенок по-настоящему сможет стать полноценной личностью, строится на способности родителей видеть положительное в своем ребенке, помочь ему самому это увидеть и опираться в себе на эти качества. То же самое касается и взрослых людей. Видеть то позитивное, что есть в нашем партнере, учиться ценить это, подкреплять такое отношение словами и поступками — вот подлинное искусство человеческих взаимоотношений.

Основные положения семейной терапии

Семья как система

Это очень важное представление для семейной психологии. Ребенок рождается в семье, в которой постепенно формируется его характер, привычки, убеждения. Однако семья — это не просто определенное количество отдельных элементов. Это система, со сложным взаимоотношением ее элементов. Подобный подход к семье означает, что в ней все взаимосвязано, что она есть единое целое — единый биологический и психологический организм. Если посмотреть на наше тело, то невозможно рассматривать функционирование каждого органа без его взаимосвязи с другими. С семьей происходит так же, и все происходящее имеет ряд признаков.

1. Семейная система это нечто большее, чем просто сумма отдельных ее элементов.
2. Внутреннее или внешнее влияние на систему отказывает непосредственное воздействие на каждого из ее членов. Например, потеря работы отца как главного, от кого зависел семейный бюджет, не может не сказываться на всех членах семьи.
3. Любая система стремиться к поддержанию равновесия.

Семья как система выполняет свои функции с помощью определенных механизмов: структуры семейных ролей; семейных подсистем; внешних и внутренних границ между ними. К параметрам **семьи как**

системы относятся также: семейные правила; стандарты (стереотипы) взаимодействия; семейные мифы; семейная история (тема); семейные стабилизаторы.

Самооценка

По мнению Сатир, самооценка формируется в семье и является базовым фактором, формирующим отношения человека с собой, другими и миром. Самооценка складывает представление человека о себе и других, формирует его речь, чувства, мысли и эмоции. В конечном счете самооценка формирует и поступки человека, постепенно переходя в устойчивые модели, называемые характером. Самооценка складывается из таких качеств, как самоуважение, самопринятие, честность, ответственность, сострадание и любовь.

> *Человек с высокой самооценкой создает вокруг себя атмосферу чистоты, честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают, что благодаря его присутствию мир вокруг стал лучше. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи. Но он знает и то, что сам способен принимать решения. Он ценит себя, а поэтому готов ценить и окружающих. Такой человек просто светится доверием и уверенностью. У него нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть. Энергичные люди практически всегда обладают высокой самооценкой. Конечно, каждый из нас переживает такие моменты, когда хочется все бросить, когда переполняет усталость, жизнь постоянно разочаровывает, а проблемы кажутся неразрешимыми. Но энергичный человек воспринимает подобные ощущения именно так, как они того заслуживают, т.е. как моменты кризиса, из которого можно выйти невредимым. Даже если что-то гнетет таких людей, они не пытаются этого скрыть**.

* Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. М.: Ин-т общегуманитарных исследований. М., 2013.

Люди с низкой самооценкой характеризуются следующими особенностями.

Другие люди, наоборот, проводят основную часть жизни, страдая от низкой самооценки. Ощущая свою невысокую ценность, они все время думают, что их обманут, обидят, недооценят. Ожидая худшего, они как бы накликают на себя беду, и поэтому с ними действительно часто что-нибудь случается. Чтобы защититься, они выстраивают оборонительную стену — стену недоверия, из-за чего испытывают чувство одиночества и оказываются в полной изоляции. Они отдаляются от окружающих, становятся апатичными и равнодушными как к себе, так и к другим, теряют способность нормально видеть, слышать и думать. Порой они стараются больнее задеть или унизить окружающих. Естественно, в результате такого недоверия и изоляции появляется страх. Страх сковывает и ослепляет человека. Он лишает его возможности рисковать в поиске новых решений старых проблем и таким образом создает все условия для поведения, которое заведомо может привести только к поражению. (Кстати, страх — это всегда боязнь будущего.) Но, надо сказать, что, как только человек поворачивается лицом к своему страху, бросает ему вызов, страх исчезает. Когда человек в депрессивном состоянии попадает в сложную ситуацию, из которой непросто выйти даже энергичному человеку, он сразу воспринимает ее как безнадежную. Он совершенно уверен, что не способен одолеть подобную проблему. Нет ничего удивительного в том, что когда на такого человека одна за другой валятся неприятности, он нередко обращается к наркотикам, совершает самоубийство или даже убийство. Я искренне верю, что вся боль, проблемы и грязь нашей жизни, даже войны, есть результат низкой самооценки.

Для своих учеников и клиентов, Вирджиния приготовила эффективный инструмент самокоррекции, который назывался «Декларация самоуважения». Если наш читатель захочет ознакомиться с текстом декларации, то он сможет найти его в приложении к данному изданию.

Коммуникация

В общении Вирджиния Сатир видела ту основу, в которой формируется человек. С самого рождения ребенок начинает так или иначе взаимодействовать с собой и с другими. То, как мать общается с ребенком в первые годы его жизни, формирует его отношение к себе и другим: будет ли он доверять этому миру, будет ли он открытым для него или, наоборот, у него выработается базовое недоверие и страхи. Контакт с отцом также строится на общении и моделях, которые ребенок возьмет от него. Этот опыт в конечном счете сформирует у человека позицию ведущего или ведомого. Начиная с раннего возраста общение определяет структуру характера, благодаря которому формируется самооценка.

С точки зрения Сатир, мало людей осознают силу слова. Вспомните свой опыт. Слова одного человека могли вас вдохновить, дать новую энергию и силы, казалось бы, заставить сделать невозможное. Но скорее всего вам знаком и другой опыт, полностью противоположный первому. После общения с человеком вам либо было страшно, тоскливо, горестно, а еще хуже, когда после общения, вы чувствовали в себе отсутствие жизненных сил. И мало кто задумывался о том, что во многом на наше психологическое состояние влияют наши собственные и слова партнера по общению.

В. Сатир писала:

> *С моей точки зрения, коммуникация это огромный зонтик, который все охватывает и влияет на все, что происходит в человеке. В момент рождения человека коммуникация становится единственным и самым важным фактором, определяющим, какого типа отношения он создаст с окружающими и что переживет в своем окружении. Как он справится со своей жизнью, как обретет полные доверия отношения, насколько он будет продуктивен, как обретет свой смысл, как вступит в контакт со своим личным богом — все это в большой степени зависит от его коммуникационных способностей. Коммуникация, таким образом, это мера, с помощью которой двое людей измеряют взаимно степень собственной ценности. Она также инструмент, способный эту*

степень изменить. Коммуникация дает возможность передавать информацию, поскольку она охватывает послания, посылаемые и принимаемые людьми, а также способ ее использования. Коммуникация — это также значение, которое люди приписывают данному посланию. Каждый тип коммуникации выучен. В возрасте пяти лет мы собрали, по всей вероятности, биллион опытов о контактировании. К этому времени у нас сформировались взгляды о себе и о том, чего можно ждать от окружающих, что кажется нам возможным, а что нет. Если у нас нет некого другого необычайного опыта, такие взгляды станут постоянными указателями во всей нашей жизни.

О роли психотерапевта

Сатир считала так: главное, что должен сделать психотерапевт, — это помочь человеку осознать свой творческий потенциал. И первым инструментом в этом деле является, по ее мнению, личность самого психотерапевта. По убеждению Сатир, личность психотерапевта является тем центральным элементом, который запускает весь механизм психотерапевтической работы. Она была уверена, что тот, кто живет в согласии со своим Я, способен глубже понимать других, помогая психологически уязвимым людям обрести чувство уверенности в себе, защищенности и готовности к переменам. «Когда я живу в полном согласии с собой, со своими мыслями и чувствами, с тем, что вижу и слышу, я иду по пути личного совершенствования. Я становлюсь конгруэнтным и “целостным” человеком, кроме того, я открыта к общению с другими» — вот строки из книги В. Сатир «Психотерапия Сатир шаг за шагом».

Сатир указывала, что главным принципом настоящего психотерапевта должен быть гуманизм, при этом важно, чтобы психотерапевт пришел к этому совершенно сознательно. Она настоятельно советовала психотерапевтам четко определиться со своими убеждениями, чтобы до конца осознавать свои действия. В работе «Путеводитель по концепции Сатир» Сатир отмечала: «Тот, кто решил помогать людям, может лишь предлагать свои услуги, но никак не настаивать, чтобы их

тут же приняли... ваша задача как психотерапевта — помогать людям использовать полученный ими жизненный опыт для их личностного совершенствования, выявляя их внутренний потенциал».

Краткое описание представлений Сатир о роли психотерапевта можно представить следующим образом.

На уровне общения психотерапевт:

– поддерживает конгруэнтное общение;
– подталкивает человека к поиску новых способов решения проблем;
– создает условия для укрепления чувства самоценности;
– стремится добиться эмоциональной включенности.

В работе над повышением самооценки психотерапевт:

– обучает человека глубже понимать себя и других;
– старается быть терпеливым и реально смотреть на вещи;
– сводит воедино прошлый опыт человека и реальность сегодняшнего дня;
– уделяет внимание каждому в отдельности, проводя с ним психотерапевтическую работу;
– распознает истинные чувства и приводит человека в согласие с ними;
– относится с уважением и доверием к каждому.

При работе с Я человека психотерапевт:

– моделирует ситуации, понуждающие человека идти на риск и обнажать свою сущность;
– заряжает энергией;
– создает все условия для того, чтобы подтолкнуть человека к внутренним изменениям;
– умело использует шутку, юмор, метафору, образы;
– грамотно использует психотерапевтические техники;
– умеет в нужный момент обратиться к жизненному опыту человека;
– быстро схватывает суть главных жизненных событий и находит первопричину чувств человека, чтобы затем наметить направление коренных личностных изменений;

– добивается осмысления и понимания, а совсем не обязательно полного согласия;
– разбирается в истории, политике, литературе, театральном искусстве, психологии, биологии, юриспруденции, медицине, экономике, социологии, физиологии, антропологии и умеет применять по необходимости свои знания;
– обладает познаниями в области теорий о семейной системе, развитии навыков общения и совершенствовании личности;
– легко воспринимает новые знания.

Психотерапевт служит другим людям. Это нечто большее, чем просто профессия. Это и инструмент, который должен быть постоянно исправен и максимально точен. Терапевт должен постоянно совершенствовать себя, не только профессионально, но и личностно и духовно.

Дело, достойное уважения, — использовать себя в роли терапевтического инструмента. Чтобы справиться с таким заданием, мы должны постоянно углублять в себе человечность и свою зрелость. Мы вступаем в контакт с человеческой жизнью. Я считаю, что профессии терапевта нельзя обучиться также просто, как, например, профессии сантехника. Сантехник полагается на свою технику. Терапевту приходится делать больше. Канализационную трубу не обязательно любить, чтобы ее починить. Общность существует вне всяческих методов, философий или семейно-терапевтических школ. Что бы мы ни делали во время нашей работы с людьми, у нас только одно средство: мы сами. Мы люди, которые коммуницируют с людьми. Мы должны понимать самих себя и любить самих себя, чтобы видеть, слушать, касаться, замечать и понимать окружающих.

Практические положения Вирджинии Сатир и основы семейной терапии

Как мы уже писали выше, семейная терапия претерпела большие изменения в процессе своей эволюции. Вирджиния была первопроходцем, она интуитивно, методом проб и ошибок создавала свою теорию

и практику. И говорить о некой единой и слаженной модели, к которой она пришла в процессе своей работы, относительно сложно. Тем не менее уже в процессе своей деятельности она выработала свое модельное видение человека, но и конкретные приемы и техники, которые использовала при работе с клиентом.

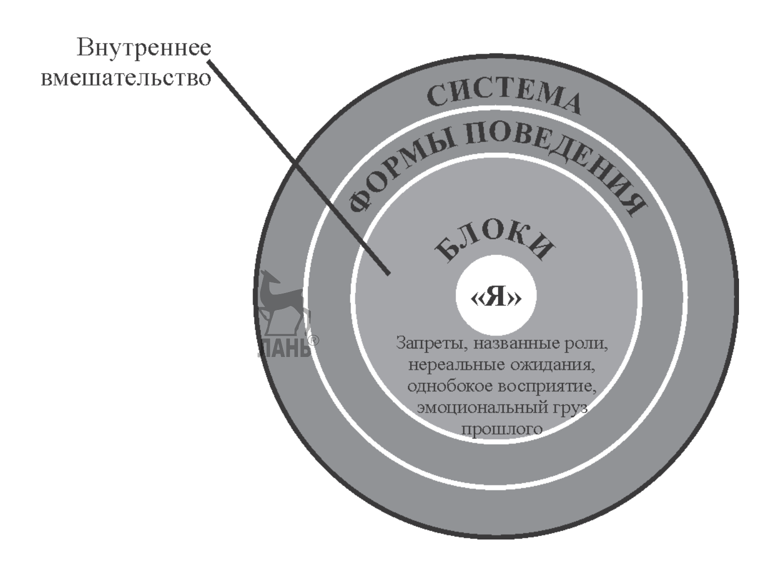
Само название «семейная терапия» подразумевает, что семейный терапевт работает с семейной системой, а не с отдельным человеком. Если он и работает с клиентом, то проблема клиента рассматривается не как индивидуальная, с точки зрения личности, а как системная. То есть система в целом порождает создание индивидуальной проблемы (симптома), и симптом вследствие этого тоже влияет на систему. Приведем небольшой пример. Ребенок или подросток, страдающий страхами, может рассматриваться как отдельный индивид со своими проблемами. И обычный терапевт скорее всего и возьмется работать с ним на внутриличностном уровне, т.е. объект деятельности специалиста — подросток и его страх. Семейный же терапевт задастся вопросом, а каким образом модель семьи повлияла на возникновение страха у подростка? И сможет, например, увидеть то, что неблагополучие матери или отца, конфликт между ними, неустойчивое финансовое положение семьи, закрытость каждого из членов семейной системы, алкоголизм и иные формы поведения так или иначе формируют те или иные формы расстройств у подростка.

Но если пойти дальше, то семейный терапевт задастся еще одним вопросом. А каким образом страх у подростка помогает ему выстраивать те или иные отношения со своими родителями, а впоследствии и с социальным окружением? Почему наш клиент привык использовать свой симптом, чтобы справляться с этой реальностью и что мешает ему использовать другие, более правильные и адаптивные формы поведения? Таким образом, как мы уже писали, семейный терапевт будет скорее системно смотреть на всю картину во взаимосвязи. С одной стороны, это конечно сложнее, но, с другой стороны, такая возможность раскрывает для семейного терапевта чрезвычайно интересный взгляд на функционирование семьи как системы.

Мы еще раз хотим подчеркнуть одну важную, на наш взгляд, вещь. Несмотря на то что человек является частью системы, он имеет свою

собственную индивидуальность. И мы как терапевты работаем с личностью индивида, с его внутренним миром, одновременно замечая те невидимые социальные ниточки, которые тянуться от него к его ближайшему окружению и наоборот. Таким образом, мы помогаем освободиться его внутреннему, раскрыть его возможности, его потенциал проходя через старые, изжившие себя шаблоны.

Еще один важный практический момент. Что делать если клиент не может по каким-то причинам задействовать свою семью в процессе излечения? Значит ли это, что семейный терапевт должен отказаться от такого клиента? Конечно нет. И тут Виржиния Сатир предлагает интересные варианты работы в терапевтическом пространстве. Мы рекомендуем нашему читателю найти в Интернете видео ее работы с клиенткой, которое называется «Прощение родителей». Там она мастерски показывает, каким образом можно работать с клиентом в процессе учебного семинара.



Освобождение Я

Какими еще важными для себя прицепами руководствуется семейный терапевт?



Здесь и теперь

Один из основных принципов гештальт-терапии, который, с нашей точки зрения, прекрасно зарекомендовал себя в семейной терапии. Как и Фредерик Перлз, Сатир считала, что способность концентрироваться на настоящем моменте намного важнее обсуждения событий прошлого. Терапевт, работающий в русле семейного консультирования по Сатир, постоянно помогает клиенту осознавать себя в текущем моменте. Акцент на мысли, чувства, позу и дыхание, состояние клиента — все это является одним из основополагающих факторов, оказывающих целительное воздействие на человека. Вирджиния помогала своим клиентам осознавать себя здесь и сейчас, используя такие фразы: побудь в контакте со своими чувствами, осознавая, что происходит с тобой; как для тебя быть с твоим..; если ты сейчас обратишь свое внимание на то-то и то-то, как это для тебя... Такие акценты позволяют клиенту не убегать из настоящего, а оставаться в ситуации здесь и теперь, которая, по словам Перлза, уже является терапевтичной.

Позитивное намерение

Как каждому из нас не хватает такой способности, как видеть то, что стоит за внешним чувством или поведением человека. Как часто мы привыкли реагировать в духе «око за око, зуб за зуб». Кричат на нас, мы кричим в ответ, сердятся или говорят плохие вещи, мы реагируем схожим образом. Это уже вошло в привычку, и мы даже не пытаемся посмотреть на ситуацию шире, чтобы увидеть то, что стоит за поведением или чувством человека. Каково же его истинное намерение, каковы те базовые или важные потребности, которые пытается он удовлетворить, взаимодействуя с миром и другими людьми тем или иным обра-

зом? Искусство семейного терапевта состоит в том, что он может не только видеть так называемые слои луковицы, за которыми довольно часто прячется неудовлетворенная потребность клиента, но и взаимодействовать на каждом из этих уровней. Приведем небольшой пример. Муж начинает обвинять жену в том, что она разрушила семью и ничего не делает для создания или поддержания семейного благополучия. Что мы имеем на внешнем уровне? Гнев, раздражение, недовольство, упреки и обвинения. Можно работать с внешним проявлением? — Конечно, можно. И большинство специалистов и работают с внешней реакцией. Однако семейный терапевт стремится увидеть суть вещей. Он учитывает эту особенность и дает право клиенту выражать свои чувства и эмоции, одновременно с этим задаваясь вопросом: а что лежит за внешним проявление гнева и раздражения мужа? Может ли быть так, что там кроятся страх, бессилие, безнадежность и, возможно, другие чувства, которые клиент сам для себя не всегда осознает? Может ли быть так, что клиенту не хватает уверенности в себе, спокойствия, понимания, защищенности или просто любви? Таким образом, помочь клиенту осознать свои глубинные чувства, свои потребности и научить не только обходиться с ними, но и выражать их по-другому — вот настоящее искусство, которым владеет терапевт, работающий в русле семейного консультирования.

Активное творческое начало

Как мы уже писали выше, семейный терапевт взаимодействует не только с внешним проявлением человека, но и с его глубинной структурой, с его сутью, которая по своей природе позитивна и направлена на активную творческую реализацию всех его возможностей. Божественная искра, заложенная в каждом человеке, стремится реализоваться только самым позитивным способом. И в основе такой реализации — созидание, развитие, творчество и любовь. Да, конечно, в течение жизни нам приходится сталкиваться с различными ситуациями. Это и страх, и боль, и отвержение, и одиночество. Особенный отпечаток на нас накладывает наше детство. И вырастая, становясь взрослыми, мы надеваем на себя панцирь, через который уже с трудом просвечи-

вают другие стороны личности. И мы уже сами забыли, кто мы такие, и другие нас стали воспринимать так же, как мы сами привыкли воспринимать себя. Но внутри наша суть все равно остается неизменной по самой природе. Это добро, это развитие. Если для терапевта сложно принять эту позицию, то скорее всего ему будет сложно работать по модели, созданной Сатир. Практический опыт работы убеждает терапевта снова и снова в том, что лечат человека не техники, а личность специалиста. Любые техники — это всего лишь средство. Чтобы помогать и исцелять, терапевт сам должен верить в себя, верить в свои способности, верить в свое активное начало и уметь с этим взаимодействовать.

Но к технической части вопроса. Что еще является немаловажным моментом на первых этапах консультирования? Сбор информации и четкое понимание, каким образом будет проходить консультирование. Некоторые терапевты сразу просят, чтобы пришли все члены семьи, другие же в процессе первых сессий определяют необходимость и присутствие остальных участников. Тут нам сложно что-либо порекомендовать, поскольку это делается на усмотрение терапевта. Вирджиния Сатир рекомендовала обеспечить присутствие на занятиях всех активных членов семьи, так как с ее точки зрения каждый из элементов системы так или иначе оказывает влияние на проблему, с которой обратился человек. Психотерапевтический процесс, с точки зрения Сатир, состоит из трех стадий: начальной, промежуточной и заключительной.

Начальная стадия

На начальной стадии терапевт запускает подготовку к изменению посредством установления контакта, вселения уверенности и стимулирования сознания. На данном этапе клиент только включает все свои внутренние резервы для того, чтобы перейти к следующему шагу. Мы еще раз повторим, что личность терапевта на данном этапе имеет огромнейшее значение. Создаст ли терапевт атмосферу поддержки, доверия, открытости, помогая клиенту чувствовать себя при этом в безопасности, — является краеугольным камнем этого этапа. Неспособность к установлению доверительной атмосферы ведет к тому, что клиент скорее всего будет не готов к изменениям.

На данной стадии семейный терапевт собирает информацию о семейной системе. Это процесс Вирджиния называла семейной хронологией.

Обычно Сатир составляла «хронологию семейной жизни», охватывающую три поколения. Эта хронология включала следующую информацию:

- *даты рождения и смерти всех членов семьи, а также имели ли место случаи мертворождения, выкидышей или абортов;*
- *социально-политическая атмосфера, в которой прошло детство родителей, бабушек и дедушек (например, времена Великой депрессии);*
- *все события, оказавшие влияние на жизнь семьи, такие как вступление в брак, развод, переезды, природные катаклизмы, так или иначе изменившие ход событий, и другие чрезвычайные происшествия;*
- *степень зависимости членов семьи друг от друга;*
- *имена и краткое описание тех людей, которые, не являясь кровными родственниками, оказали влияние на семью.*

Составляя такую карту для какой-то определенной семьи, Сатир сначала задавала лишь нейтральные, касающиеся основных дат, вопросы, чтобы сперва создать непринужденную обстановку. Постепенно она переходила на вопросы личного характера, подробно расспрашивая о каждом члене семьи, его личностных особенностях и стиле поведения, а порой даже раскрывая семейные тайны. Ниже приведены примерные вопросы из тех, что задавала Сатир, составляя «Карту семьи».

Об исторических датах:

«Ты знаешь, где и когда родился твой дедушка? Представляешь ли ты обстановку, в которой прошли его детские годы? Если твой дедушка скончался, знаешь ли ты, как это произошло?»

О важных событиях:

«Когда поженились твои родители? Ты знаешь, как они встретились? Что ты знаешь о том времени, когда они были женихом и невестой? Остались ли они мужем и женой до сих пор?»

О личных особенностях:

«Представь, что мне нужно поехать в аэропорт, чтобы встретить там твою бабушку. Как мне узнать ее? Попробуй описать ее личные качества. Какие из них ты считаешь положительными, а какие нет?»

О семейных законах:

«Что бы твоя мама сказала насчет денег?» «Как ведут себя твои родители при семейном конфликте?»

О тайнах:

«Так когда вы родились?.. Выходит, что ваши родители поженились менее чем за девять месяцев до вашего рождения. Что вы об этом думаете?»

О тех, кто оказывал влияние:

«Были ли в пору вашего детства такие люди, которые оказали на вас значительное влияние, не являясь при этом членами вашей семьи. Расскажите о них». (1)

Семейный опрос служит решению нескольких важных задач.

Первое, это информация о состоянии системы. Такая информация помогает терапевту не только получить представление о каждом из участников системы, но и увидеть причинно-следственные связи, ведущие к формированию проблемы. Вторая задача касается установления терапевтического контакта, который помогает каждому члену семьи освоиться в незнакомой для них обстановке.

На этом этапе важным является эмпатическое слушание. Терапевт должен не только задавать вопросы, но и всем своим видом показывать свою открытость для клиента. Интерес в голосе, эмпатия, сочувствие, желание глубже понять клиента — вот тот набор инструментов, помогающий членам семьи настроиться на продуктивную работу. Никаких интервенций, никаких сомнений. Только сбор информации и создание атмосферы открытости и защищенности. Немаловажным моментом на данном этапе является поддержка. Сатир давала каждому из членов системы почувствовать свою значимость, свою самоценность. Каким

образом это можно осуществить? — посредством слов. Сатир обращалась к каждому, и пример ее диалогов можно видеть ниже.

Примеры индивидуальной работы:

«Дэбби, для меня совершенно очевидно, что то, как ты повела себя в разговоре со своей дочерью, говорит о твоей природной мудрости. Ты понимаешь это?»

«Понимаешь ли ты, Шэлдон, что ты очень мужественный человек, если решился поговорить об этом с братом?»

Примеры работы с парами:

«Видите, вы оба только что совершенно сознательно избрали для себя совершенно новый способ общения. Это чудесно!»

«Видя, на какие серьезные изменения вы оба отважились, я вновь убеждаюсь, что вы способны изменить многое. Это великолепный шанс для ваших взаимоотношений».

Примеры работы с семьей:

«Вы понимаете, какую силу и мужество вы проявили, придя сюда?»

«Это было так интересно для меня, сидеть здесь рядом с вами, в то время как вы так искренне общались друг с другом, порой рискуя стать уязвимыми». (1)

Таким образом, мы видим, что семейный терапевт — это и профессиональный коммуникатор, у которого всегда есть инструменты, которые он, как доктор, в нужный момент может вытащить из своего ящика. Какими еще приемами пользовалась Вирджиния Сатир?

Отражение

Благодаря отражению, психотерапевт дает возможность клиенту встретиться со своими чувствами, порой не всегда осознаваемыми. Очень часто эмоциональный фон клиента стоит за речью, за логикой, и в этом состоит трудность его восприятия. Психотерапевт помогает клиенту услышать свой «закадровый» голос, для более глубокого понимания и осмысления себя.

Хорошей демонстрацией действия отражения могут служить следующие примеры:

Примеры индивидуальной работы:
«Я по голосу слышу, что вы довольны изменениями, которые произошли внутри вас». «Кажется, это расстроило вас».

Примеры работы с парами:
«Слушая вас, я поняла, что вы очень страдаете из-за того, что происходит между вами».
«Вам кажется, что вы взвалили на себя всю ответственность за ваши взаимоотношения».

Примеры работы с семьей:
«В вашем голосе я услышала горечь от того, что вам, несмотря на все усилия, никак не удается наладить отношения в семье».

Уточнение

Благодаря технике уточнения, терапевт решает сразу несколько задач. Во-первых, он для себя старается прояснить то, о чем говорит клиент. Почему это важно? Мы как люди несвободны от своего собственного опыта. Привычка переносить его на другого человека, на его поведение, речь, поступки и т.д. свойственна и терапевту. Таким образом, обратная связь помогает терапевту удостовериться, что он правильно понял клиента. Во-вторых, уточняя, терапевт помогает клиенту понять самого себя. Есть хорошее выражение, что лицом к лицу лица не увидать. Клиент бывает запутан, замешан или того хуже — обманывает себя, скрывая свои подлинные намерения за механизмами психологической защиты.

Примеры индивидуальной работы:
«Вы хотите сказать, у вас есть внутренний голос, который постоянно осуждает вас?»
«Так вы чувствуете ступор из-за того, что все ваши старания идут прахом?»

Примеры работы с парами:

«Вы намекаете, что вам нужно больше свободы в отношениях?»

«Я бы хотела уточнить. Вы хотите, чтобы ваш партнер поддержал вас в этом. Вы об этом говорите?»

Примеры работы с семьей:

«Вы хотите сказать, что очень расстроены из-за того, что сын скрывает свои чувства?»

«Хорошо, если я все поняла правильно, то кивните. Итак, вы считаете, что хороший сын это тот, кто всегда верен своему слову. Я права?»

Нахождение сути

Вирджиния была искусным специалистом, умеющим схватывать основополагающую идею, о которой говорил клиент, и видеть суть вещей.

Примеры индивидуальной работы:

«Когда вы говорите, что находитесь в тупике, вы имеете в виду, что к настоящему моменту надеялись выше подняться по карьерной лестнице?»

«Как вы только что признались, вам не нравится собственная агрессивность, но мне интересно, во всех ли случаях вас столь раздражает эта черта характера?»

Примеры работы с парами:

«С ваших слов я поняла, что у вашего сына энурез, и вам не нравится, как муж относится к этому. Значит ли это, что отношения с мужем причиняют вам боль не только в этой связи?»

«Кроме гнева, который вы чувствуете по этому поводу, разве не испытываете вы разочарования из-за того, что происходит сейчас между вами?»

Примеры работы с семьей:

«Вы говорите, что очень благодарны своему отцу за помощь, в которой вы нуждались после развода. Но, по-моему, вам не нравится,

что он не считает вас взрослой. Вы ведь испытываете что-то в этом роде?»

«Когда ты говоришь, что мама перегружает тебя работой по дому и у тебя не остается времени погонять с ребятами в футбол, не хочешь ли ты тем самым сказать, что при этом ты чувствуешь себя скорее ее партнером, чем сыном?»

Конечно, все техники не перечислишь. Это и рефрейминг, и наведение мостов, и многое другое. И на наш взгляд, это только малая часть профессионального опыта Вирджинии, поскольку она была очень широким профессионалом.

Промежуточная стадия

На данном этапе терапевт уже более глубоко вовлекает клиента в терапевтический процесс, помогая ему конфронтировать с его неадаптивными моделями поведения. Такими моделями могут быть стереотипы, установки, неправильные убеждения. Более того, на данном этапе клиент с помощью терапевта вырабатывает новые, адаптивные модели поведения. Простым примером может служить поведение отца по отношению к сыну. Если раньше его модель была построена по принципу сверху вниз и все общение подчинялось данной модели, то на данном этапе терапии отец, к примеру, может учиться тому, как взаимодействовать со своим сыном на равных.

Как мы уже писали выше, эта стадия изменений. На наш взгляд, это наиболее важный момент, когда клиент конфронтируя, проживая и принимая свой прошлый опыт, переходит к другим, порой совершенно новым моделям поведения. Это непростой процесс. Довольно часто он сопровождается глубокими эмоциональными реакциями и переживаниями. Поддержка терапевта особенно необходима клиенту.

Одним из важных моментов данного процесса является смещение фокуса терапии на клиента. В чем смысл такого действия? В переходе понимания того, что только внутреннее изменение себя способно повлиять на внешние факторы. Если, к примеру, раньше во всех бедах муж обвинял свою жену, то теперь необходимо изменить свое отношение, свое поведение, что прежде всего подводит к принятию части

ответственности на себя. Очень важна и готовность клиента честно и открыто посмотреть на свои недостатки, признав в каком-то смысле свое несовершенство. И к этому клиент должен быть готов.

Приведем небольшой пример из нашей практики, когда смещение фокуса было преждевременным, что привело к довольно категоричной и агрессивной реакции одного из членов семьи. Отец обратился за советом по поводу своей дочери-подростка и ее неадекватного, с его точки зрения, отношения к нему. По мере того как шла работа и терапевт предлагал отцу взглянуть на свою модель отношения к дочери и, возможно, увидеть в ней моменты для коррекции, это вызывало его бурный гнев. Глава семейства просто рычал от возмущения и негодования, категорично заявляя, что у него нет проблем, что все неурядицы идут от дочери-неудачницы, которая терроризирует всю семью. Таким образом, как мы писали выше, прохождение первого этапа и оценка готовности клиента к изменению являются важным условием для промежуточного этапа терапии. Что еще держит в фокусе внимания терапевт, работая на данном этапе? Помогает клиенту пересмотреть дезадаптивные формы поведения.

Примеры индивидуальной работы:

«Ты готов сделать что-то новое для себя?»

«Теперь, понимая, что до сих пор вам отводилась роль "вечно недовольного", не появилось ли у вас желания попытаться быть чуточку приветливей?»

Примеры работы с парами:

«А теперь повернитесь к своему партнеру, и пусть он услышит то, что вы только что сказали мне».

«Попробуйте поверить в то, что ваши потребности тоже имеют значение. Скажите своему партнеру, в чем вы нуждаетесь».

Примеры работы с семьей:

«Когда вы глядите на свою дочь, вам не хочется высказать то, что у вас на душе?»

«У вас не возникает желания поведать отцу, что вы испытали тогда, когда он ушел из семьи?»

Изменение поведения путем разрушения правил

Примеры индивидуальной работы:

«Что вы чувствуете?» (Разрушение правила, запрещающего испытывать какие-то чувства.)

«Так значит, все в семье знали, что отец изменяет матери, но ни один не осмелился заговорить об этом. Да?» (Разрушение правил, требующих соблюдения секретности в делах семьи.)

Примеры работы с парами:

«Попробуйте сказать мужу, чего вы ждете от него». (Разрушение правил, запрещающих говорить вслух о своих желаниях.)

«Было видно, что в то время, как жена говорила, вас переполняли чувства. Вы можете облечь их в слова?» (Разрушение правил, запрещающих выражение чувств.)

Примеры работы с семьей:

«Что вы хотите сказать своей маме, видя ее в этой позе?» (Разрушение правил, запрещающих выражение чувств.)

«Опишите в словах эту “скульптурную композицию”». (Разрушение правил, запрещающих что-то замечать и говорить об этом вслух.)

Как мы видим, Сатир подводит клиента к тому, чтобы начать экспериментировать, пробовать, пытаться взаимодействовать с новыми формами поведения. Пусть это идет через сложности, сомнения, через препятствия, которые состоят из прошлых привычек, тем не менее это первые шаги, которые клиент делает, выходя за свою привычную форму общения. На данном этапе человек может быть уязвимым, беззащитным, открытым. Он словно ребенок, который вновь учится ходить и исследовать окружающее его пространство. Идет, спотыкается, потом снова идет, опять спотыкается, падает, встает. Но с каждым шагом он становиться все увереннее и сильнее, приобретая все более и более новый опыт. Он видит, как другие реагируют на его новые формы выражения, как реагирует на него терапевт. И все это становиться для него ориентиром, который помогает ему экспериментировать с новым для него опытом.

Как мы уже писали выше, на данном этапе клиент не только осваивает новые модели взаимодействия с собой и другими, но и пересматривает старые. Задача терапевта помочь клиенту увидеть сравнение между новыми и прошлыми моделями.

Терапевт, к примеру, может сказать: «Если раньше вы проявляли заботу о сыне посредством строгости и критики, то давайте попробуем иначе, к примеру, через слова переживания и заботы». С одной стороны, это просто, а с другой — это может быть очень сложно. В новой роли меняется представление человека о себе, его мысли по поводу того, как должен вести себя отец или мужчина. Рушатся принятые на себя образы воспитания, которые наш клиент мог усвоить от своего отца. Усиливается чувство незащищенности, которого он избегал, находясь в роли строгого и категоричного отца.

Какие еще приемы используются на данном этапе?

Пересмотр интерпретации происходящего

Примеры индивидуальной работы:

«Значит, всякий раз, как у вас не выходит достичь сверхвысоких результатов, вы сходу зачисляете себя в тупицы?»

«По-вашему, выходит, что всякий раз, как подруга долго не звонит вам, это означает, что вы чем-то ей не угодили. А почему бы не предположить, что помимо общения с вами у нее есть и другие занятия?»

Примеры работы с парами:

«Когда в голосе вашего мужа звучит недовольство, вы объясняете это тем, что он злится именно на вас. А в чем еще может быть причина?»

«Ваш партнер говорит, что он имел в виду нечто весьма отличное от того, что услышали вы. Может быть, вам стоит послушать то, что он скажет, немного с иной точки зрения?»

Примеры работы с семьей:

«То, что ваш сын переезжает жить в другое место, вы объясняете его нежеланием быть с семьей. Но что вы чувствуете, услы-

шав от него, что он любит свою семью, но хочет быть самостоятельным?»

«Я просто не представляю, как можно быть ‘‘плохой матерью’’ и одновременно так переживать из-за школьной неуспеваемости сына?»

Изменение укоренившихся убеждений и ожиданий

Примеры индивидуальной работы:

«Это правда, что вы все время должны быть этаким паинькой? Ведь бывают же случаи, когда лучше быть кем угодно, только не паинькой?»

«После того как вы рассказали обо всех имеющихся ресурсах, неужто нет ничего, что утешило бы вас в трудную минуту?»

Примеры работы с парами:

«Теперь, когда вы понимаете, что ваши ожидания относительно вашей супруги были попросту нереальны, не считаете ли вы разумным отказаться от них?»

«Вы и вправду думаете, что расскажи вы жене о том, что сейчас происходит с вами, она тут же отвернется от вас?»

Примеры работы с семьей:

«Когда вы смотрите на сына, вы и вправду верите, что он копия вашего брата, причинившего вам немало страданий?»

«Ваша семья, как мне кажется, имеет немало достоинств. И мне непонятно, неужели вы и вправду считаете, что если вы будете настаивать на строгом медицинском контроле за вашей бабушкой, произойдет нечто ужасное?»

Как мы уже писали выше, Вирджиния всячески старалась подвести человека к тому, чтобы пробовать, экспериментировать и найти другие модели общения, которые выходят за пределы привычных шаблонов. Сатир сама всячески пыталась быть примером. Она стремилась к тому, чтобы создать пространство, где каждый из участников смог усвоить новый для себя опыт. Опыт искренности, открытости, внима-



тельности. Она просила своих клиентов быть точными в своих выражениях, правильно излагать свою точку зрения так, чтобы это было безопасно и для другой стороны. Сатир обучала клиентов отказаться от взаимных обвинений, упреков, претензий по отношению друг к другу, перехода на личность и вместо этого учила выражать свои чувства и эмоции.



Заключительная стадия

Заключительная часть связана с закреплением изменений. На данном этапе клиент сталкивается с тем, что он может вести или чувствовать себя по-новому, однако ему еще нужна помощь в том, чтобы закрепиться в полученных изменениях. И на помощь терапевту могут прийти такие формы закрепления, как одобрение, поддержка, якорение и многое другое. На заключительной стадии терапевт с клиентом могут выработать домашнее задание, которое также будет способствовать не только закреплению, но и внедрению полученного опыта в жизнь.

Как мы писали выше, первоначально новые модели могут быть непрочны. Почему? Да потому что люди устроены так, что им привычнее возвращаться к тому, что уже проверено. В старых ролях и моделях мы чувствуем себя комфортно и безопасно. Мы усвоили эти модели от наших родителей. Возможно, еще наши бабушки и дедушки пользовались подобными алгоритмами поведения. Таким образом, это своего рода семейная «драгоценность», которая передается дальше и дальше. Если немного отойти от классической терапии и окунуться в методику системных семейных расстановок, то там увидим понятие «системной вины». Такое чувство часто возникает, когда клиент сталкивается с изменениями. Казалось бы, вот то, что ты хотел. Твоя новая модель поведения, где ты можешь по-другому выражать себя, проявлять свои чувства и эмоции, где перед тобой раскрывается совершенно другое пространство жизни. И в этот момент человек начинает чув-

ствовать вину, суть которой заключается в том, что с изменениями он будет отличаться от того, как это делали отец или мать. И то как с этим справляются в семейных расстановках и по отношению семейной терапии — это немного разные способы, однако суть одна. Старые модели продолжают действовать. И если клиенту не помочь закрепиться в новых моделях, показать ему его выгоду, разрешить ему увидеть те возможности, которые открываются в связи с его новым поведением, т.е. вероятность скорого возвращения к старым шаблонам поведения.

Ниже мы приведем примеры того, как Вирджиния закрепляла полученный результат посредством поощрения, одобрения и установки якоря.

Закрепление изменений

Иногда Сатир подмечала уже существующее в человеке положительное свойство, а в другой раз она помогала человеку изменить что-нибудь в положительную сторону, всякий раз указывая на это достижение.

Примеры индивидуальной работы:

«Вы разве не догадывались, что таким образом вы запросто можете влиять на людей?»

«Мне показалось, вы высказали свое главное желание. Это здорово, что оно у вас есть!»

Примеры работы с парами:

«Вы понимаете, какие чудесные отношения вам только что удалось установить между собой?»

«Теперь вы знаете, что оба способны говорить друг с другом на самые сокровенные темы».

Примеры работы с семьей:

«Думаю, что сейчас ваша семья находится на такой высокой ступени, когда люди уже не страшатся быть откровенными друг с другом. Надеюсь, вам это самим очевидно».

«Знаю, что вам обоим пришлось проявить немало мужества, чтобы открыто рассказать о своих разногласиях. А вы сами понимаете, что решились на такой мужественный поступок?»

Ободрение

Нередко Сатир подбадривала человека, показывая тем самым, что она всецело поддерживает человека на его пути к изменениям. Она ободряла не только словом, но и дружеским касанием руки.

Примеры индивидуальной работы:
«Я так рада, что вы наконец-то избавились от того, что мучило вас изнутри».
«Это замечательно, что вы можете мне сказать это!»

Примеры работы с парами:
«Это очень хорошо, что теперь вы можете говорить об этом начистоту».
«Как прекрасно, что теперь вы смотрите совершенно иначе друг на друга!»

Примеры работы с семьей:
«Это замечательно, что ты наконец можешь говорить об этом с родителями. Теперь им станет гораздо легче понять тебя».
«Вижу, дела в вашей семье идут на лад, я поняла это из того, как вы теперь стали разговаривать друг с другом».

«Установка якоря»

Сатир незаметно закрепляла изменения, показывая человеку, сколь велики перемены, произошедшие в его восприятии, на уровне чувств, убеждений и поведения.

Примеры индивидуальной работы:
«Что вы сейчас чувствуете, рассказывая мне об этом?»
«Что вы теперь испытываете, видя, что сделаны первые серьезные шаги на пути к заветной цели?»

Примеры работы с парами:
«Попытайтесь проникнуться этим новым для вас ощущением, которое вы испытываете, рассказывая мужу о своих чувствах».
«Что вы ощутили, когда поделились своей мечтой с женой?»

Примеры работы с семьей:

«Хоть на мгновение задержите это чувство единения с сыном».

«Сейчас, когда вы видите новые возможности для своей семьи, что вы чувствуете?»

Мы еще раз хотим порекомендовать терапевтам, очень внимательно следить за изменениями в клиенте. Не бойтесь спрашивать о том, что происходит с ними на данном этапе. Следите, смотрите, наблюдайте за ними. Помогайте им усваивать новые шаги, осваиваться на новой, иногда незнакомой для них местности. Будьте для них и проводником, и учителем, и терапевтом. Помогайте им встречаться с сомнениями, с неуверенностью, которая встречается на этапе изменений, и смело идите вперед.

Что еще важно? Вера терапевта. Если клиент видит, что терапевт верит в его силы, в его способность, его стремления, это создает дополнительный мощный толчок на пути закрепления новых навыков. Вера терапевта поддерживает клиента на сложных этапах, помогает ему удерживаться в изменениях, осваивать для себя новое пространство жизни. В конечном счете вера терапевта позволяет ему поверить в себя.

Обозначим еще несколько важных моментов, необходимых практическому психологу.

Общение

Как мы писали выше, Вирджиния много внимания уделяла общению. Безусловно, она была мастером вербальной и невербальной коммуникации. Глядя на то, как она общалась к клиентам, находила нужные слова, нужный эмоциональный тон, нужное место вставить свой вопрос или замечание, невозможно не восхититься этим искусством.

Через общение проблемы создаются, через общение они и решаются. Вот что писала Вирджиния Сатир:

Все навыки общения можно приобрести. В пять лет человек уже обладает огромным опытом общения. К этому времени ребенок имеет представление о себе, окружающих людях и возможностях во внешнем мире. Человек опирается на эти представле-

ния, пока не сталкивается с их опровержением. Если он понимает, что общению можно научиться, то легко может корректировать то, чему учится. Необходимо помнить, что человек приходит в этот мир без заготовок, без каких-либо представлений и учится всему через общение с людьми, которые отвечают за него с самого рождения.

Таким образом, через общение происходит познание ребенка о себе, других и мире. В общении создается эмоциональный фон, формируется характер человека. В процессе общение формируется жизненный сценарий человека. И по мере того, как мы становимся взрослыми, мы приобретаем определенные навыки общения. Сатир выделяла две формы общения, сознательную и бессознательную. Сознательная форма — это слова. Бессознательная форма — это все остальное, а именно — мимика и жесты, интонация, телесная поза, чувства и эмоции. Вирджиния не исключала значимости того, что человек говорил. Однако ее внимание было приковано к тому, как человек говорит и что стоит за его речью. Хорошим примером бессознательной коммуникации может служить фраза «Я тебя люблю». В нее могут быть вложены абсолютно разные эмоциональные оттенки, которые, в свою очередь, и будут определять то, как человек это воспримет. Эта фраза может быть сказана с теплом, холодом, сомнением, тревогой, злостью, равнодушием и т.д. Нам вспоминается Анатолий Кашпировский, который глядя на публику холодным и отстраненным взглядом говорил о том, что он посылает нам добро. И глядя на его выражение лица, чувствуя эмоциональный окрас в голосе, сложно предствить, что найдутся люди, которые бы поверили тому, что он говорит. Таким образом, семейный терапевт очень большое внимание уделяет общению и тому, что стоит за ним. Он помогает клиенту увидеть, услышать и почувствовать свои истинные чувства и эмоции, таким образом, лучше осознав свои истинные намерения.

Вирджиния писала, что с возрастом мы усваиваем определенные модели общения. Одни могут быть открытыми, искренними, честными, прямыми, а другие запутанными, неоднозначными. С первыми проблем нет. Человек честен с собой и другими. Он может открыто проявлять свои чувства, мысли и эмоции. И другими воспринимается он также.

В другом случае создаются сложности. Сатир называла их ловушками общения.

*Существует **метод намеков** — использование односложных ответов. Вспоминается старый анекдот, который может послужить нам иллюстрацией.*

Любознательный журналист приходит в дом престарелых. Директор гордо демонстрирует ему помещения, вдруг журналист слышит, как в соседней комнате кто-то говорит: «Тридцать один», и все дружно смеются. Такая же процедура только с разными номерами повторяется несколько раз. В конце концов кто-то говорит: «№ 11», и следует гробовое молчание. Репортер спрашивает директора, что происходит. Он отвечает, что эти старики уже так долго находятся здесь, что выучили все анекдоты, и, чтобы каждый раз не рассказывать заново, они пронумеровали их и теперь называют только номер. «Понятно, — говорит репортер, — а как же № 11?» Директор отвечает: «Этот несчастный парень никогда не умел рассказывать анекдоты».

*Другая ловушка в общении — это **метод чтения мыслей**.*

Многие люди считают, что неважно, что именно они говорят, все должны их понимать. Я помню одного молодого человека, которого мать обвиняла в том, что он нарушил их соглашение сообщать ей, когда он уходит. Он настаивал на том, что говорит ей. И привел доказательство: «Ты же видела, как я в тот день гладил рубашку, ты знаешь, я никогда не глажу рубашки, если никуда не ухожу».



Я думаю, что мы настолько продвинулись в человеческом общении, что кроме слов воспринимаем и действия, которыми эти слова сопровождаются, но проблема в том, что разные люди приписывают действиям разные значения. Мы пытаемся обо всем догадываться, а затем прини-

маем свои догадки как факты. Мы не можем быть уверены, что наши догадки на 100% отвечают действительности, а ведь именно из-за них люди отчуждаются друг от друга.

Часть проблемы заключается также и в том, что мы выражаемся не совсем четко. Мы используем такие слова, как «оно», «это», «то», не уточняя их значения. Это особенно неудобно для ребенка, так как у него меньше жизненного опыта, чтобы понять, о чем идет речь. В этой ситуации каждый из нас несвободен в своих действиях, так как его жизненные установки подсказывают ему, что даже если он не понял, то должен действовать так, будто ему все ясно.

Тысячу раз я слышала, как один человек говорит другому: «Прекрати это». Что значит «это»? Второй человек обычно об этом не догадывается. Мы говорим так только потому, что человек делает что-то, что нам не нравится, и то, что мы просим человека прекратить это, не означает, что человек понимает, о чем идет речь. Множества конфликтов можно избежать, просто не забывая говорить собеседнику о том, что в точности вы видите и слышите. Мы подошли, на мой взгляд, к наиболее распространенному барьеру в человеческих отношениях в виде предположения: ты всегда знаешь, что я имею в виду. Такое заключение строится на следующей базовой предпосылке: если мы любим друг друга, мы можем и должны уметь читать мысли друг друга.

Вирджиния помогала своим клиентом учиться отслеживать подобные ловушки, заменяя их прямыми, честными и открытыми формами общения. Конечно, это не всегда просто. Привычка входит в нашу жизнь и создает прочные модели, которые в дальнейшем формируют то, что называется судьбой. Поведенческие терапевты говорили: «Посеешь поступок, пожнешь привычку, посеешь привычку, пожнешь характер, посеешь характер, пожнешь судьбу». Но судьба не есть что-то фиксированное и неизменное. Она состоит из поступков. А одним из поступков является то, как мы общаемся с другими людьми. И Вирджиния верила, что если человек захочет, то он сможет научиться взаимодействовать с людьми по-другому. Верила и всячески этому помогала.

Что еще, на наш взгляд, интересного привнесла Вирджиния Сатир в семейную терапию? Представления о моделях общения.

В течение тридцати лет я наблюдала, как общаются совершенно разные люди, и постепенно поняла, что, по-видимому, существуют универсальные для всех модели общения. В стрессовой ситуации любого рода раз за разом я подмечала 4 способа того, как люди справляются со стрессом. Эти четыре модели срабатывают, только когда человек реагирует на стресс и одновременно чувствует, что задето его самоуважение — «его котелок готов лопнуть». Кроме того, «готовый лопнуть» человек чувствует, что не способен в этом признаться. Впрочем, наличие одного только стресса необязательно грозит целостности котелка. Стресс может утомлять или причинять боль, а это совсем не то же самое, когда ваша ценность подвергается сомнению.

Что такое модели? Это привычные для нас роли, в которых нам безопасно. Часто в процессе терапии можно встретиться с таким опытом. Клиентка, к примеру, рассказывает о том, как ей тяжело общаться с сыном. Вечно мне приходится на него кричать, заставлять делать уроки из-под палки. Я просто не могу расслабиться и успокоиться. Я устала от такой жизни и от таких отношений с сыном. На сознательном уровне все понятно. Приходит к нам человек, которому тяжело, непросто, который уже чувствует, что замучил себя и своего ребенка. И приходит он к нам за помощью. Но давайте зададимся вопросом, почему женщина, видя, что ее модель поведения малоэффективна, продолжает делать одно и то же? Почему несмотря на то, что ситуация принимает угрожающие формы, наша клиентка, словно белка в колесе, не может вырваться из замкнутого круга? И ответ прост. В привычных ролях нам комфортно, безопасно, мы чувствуем себя защищенными. Мы получаем бессознательные дивиденды в виде так называемых поглаживаний по Э. Берну. Мы можем снимать с себя ответственность и перекладывать ее на других членов семьи. Мы можем убеждать себя, что все делаем правильно. То есть в привычных ролях можно многое, но нельзя одного. Быть в контакте со своими истинными чувствами и эмоциями. Быть собой.

Итак, что же это за роли?
1. Миротворец (заискивающий).
2. Обвинитель.
3. Расчетливый (компьютер).
4. Отвлекающийся (сбитый с толку).
А теперь чуть подробнее.

Миротворец (заискивающий)

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всем соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, будто не способен к самостоятельным действиям или ему нужен кто-то, кто их одобрит. Позже вы поймете, что если побыть в этой роли хотя бы пять минут, почувствуете себя отвратительно, ощутите тошноту.

Чтобы принять на себя роль такого миротворца, нужно ощутить себя ничего не стоящим. Вам повезло уже в том, что вам позволяют поесть. Вы всем кругом должны и отвечаете за все, что происходит не так, как надо. Вы бы даже остановили дождь, если бы додумались как, но ведь у вас нет даже мозгов. Естественно, вы соглашаетесь с любой критикой в свой адрес. Вы благодарны уже за то, что кто-то говорит с вами, неважно, что и как вам говорят. Вы даже не подумаете попросить что-то для себя. В конце концов кто вы такой, чтобы просить. Кроме того, если вы будете себя хорошо вести, то все придет само.



Так старайтесь быть приторным подхалимом, насколько это возможно. Представьте себе, что вы стоите на полу на одном колене, немного качаясь из стороны в сторону, подняв одну руку, как будто прося милостыню. Пусть голова будет задрана вверх, так что очень скоро у вас заболит

шея, вы почувствуете напряжение в глазах и заметите, как у вас начнется головная боль.

Ваш голос в таком положении будет хныкающим и тонким, поскольку вам просто не хватит воздуха, чтобы говорить нормально. Вы согласитесь со всем: неважно, что вы при этом подумаете или почувствуете. Поведение миротворца предполагает именно такую реакцию.

Как мы уже говорили, Вирджиния рассматривала общение как формулу обмена сознательной и бессознательной информацией. На сознательном уровне это слова, на бессознательном уровне это тело и эмоции. Таким образом, если посмотреть на роль миротворца, то мы увидим следующее:

Слова согласия	«Все, чего бы ты не захотел, — это хорошо. Я здесь, чтобы тебе было хорошо»
Тело умиротворяет	«Я беспомощен»
Внутри	«Я чувствую, что я ничто без тебя, я мертвец, я ничтожество»

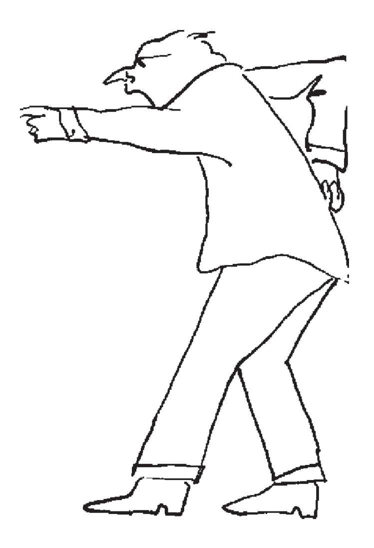
Возможно наш уважаемый читатель, что и вам приходилось встречаться с такими людьми. Что вы чувствовали, когда с вами общался такой человек? Было ли вам с ним комфортно, либо же хотелось чего-то иного? Вспомните ваш опыт и попробуйте отследить ваши чувства.

Обвинитель

Обвинитель — это человек, который всюду находит вину, диктатор, босс. Он — главный и, кажется, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в постоянном напряжении, в то время как кровяное давление постоянно растет. Его голос резкий, жесткий и часто громкий.

Чтобы быть хорошим обвинителем, нужно быть максимально громким, грубым и безапелляционным. Обрубать всех и вся.

Обвинитель постоянно указывает на кого-то обвиняющим пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «Ты всегда» или



«Ты никогда»; «Почему ты всегда» или «Почему ты никогда» и т.д. Не беспокойтесь об ответе на эти риторические вопросы, они не важны. Все, что хочет обвинитель, — это только установить свой авторитет, его совсем не интересует реальное положение дел.

Знаете вы или нет, но когда вы обвиняете, то отрывисто дышите или глотаете воздух, так как ваши связки напряжены. Вы когда-нибудь видели настоящего первосортного обвинителя? У такого глаза навыкате, на шее вздуваются вены, ноздри раздуваются, он постепенно краснеет, его голос гремит, заставляя пригибаться окружающих. Представьте себе, что вы стоите, уперев одну руку в бок, а другую вытянув вперед с указующим перстом. Ваше лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены, вы кричите, поминаете всех недобрым словом и критикуете несчастных, кого угораздило родиться на этой грешной земле. Ваша поза обвинителя выглядит примерно так.

При этом вы чувствуете, что не представляете собой ничего особенного, но понимаете, что можете на что-то рассчитывать, если заполучаете кого-то, кто согласен вам подчиняться.

Наверняка все мы слышали, что очень много болезней идет от нервов. Что касается обвинителя, то люди подобного типа не исключение. Чаще всего они страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки. Но давайте посмотрим, что стоит за этой моделью:

Слова несогласия	«Ты никогда ничего не делаешь правильно. Да что с тобой?»
Тело обвиняет	«Я здесь главный»
Внутри	«Я одинок и неудачлив»

Что поразительно, очень многие люди считают таких людей уверенными в себе, независимыми. И это отчетливо подчеркивает их внешняя форма поведения. Однако если взглянуть внутрь, то невозможно не посочувствовать такому внутреннему миру. Одиночество, неудовлетворенность собой, чувство незащищенности просто переполняют таких людей.

Расчетливый (компьютер)

Представитель этого типа: очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен и собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Тело его сухое, холодное и как будто состоящее из отдельных сборных частей. Голос монотонный, в употреблении слова в основном абстрактного значения.

Когда вы берете на себя такую роль, используйте в речи самые длинные слова, какие знаете, даже если вы не уверены в их значении. По крайней мере речь будет производить впечатление умной. Все равно все перестанут слушать вас сразу после вступления. Чтобы побывать на месте такого человека, представьте, что ваш позвоночник — это длинный, тяжелый стальной стержень, идущий от основания шеи до ягодиц, кроме того, на шее у вас металлический обруч шириной 25 сантиметров. Держите все в себе, будьте как можно менее эмоциональны, особенно обратите внимание на рот. Вам придется как следует постараться, чтобы удержать свои руки от жестикуляции, но вы должны это сделать.



В этой роли ваш голос теряет живость, поскольку вы не выражаете никаких чувств. Ваш мозг сосредоточен на том, чтобы не двигаться, в то время как вы заняты в основном подбором слов. И наконец вы не должны

допустить ни единой ошибки. Как ни печально, но это идеальная цель многих людей. «Говорите верные слова, не показывайте своих чувств, не обращайте внимания на окружающих».

Знакомы ли вам такие люди? Думаю, что да. Многие из них похожи на ходячую математическую книгу, сквозь которую они смотрят на мир. И если что-то на их взгляд не укладывается в их формулу, то они обязательным образом должны привести все в порядок. А что же у них внутри?

Слова сверхрассудительные	«Если хорошенько приглядеться, можно заметить чьи-то изнуренные руки»
Тело рассчитывает	«Я спокоен, собран и объективен»
Внутри	«Я чувствую себя уязвимым»

В своей практике мы не раз встречали таких людей. На вопрос о том, что они чувствуют, они отвечают: очень интересно, надо подумать. Такого рода люди подменяют чувства и эмоции логикой, они за ней прячутся, в ней они чувствуют себя в безопасности. Постепенно они забывают о чувственном контакте с жизнью, в котором присутствует истинная полнота и удовлетворенность.

Отвлекающийся (сбитый с толку)

Что бы ни делал такой человек, это неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение — постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словами, но без музыки. Человек ходит без всякой цели из стороны в сторону, поскольку полностью рассредоточен.

Войдя в роль такого человека, представьте себя волчком, который крутится, как веретено, но никогда не знает, где остановка. И даже достигнув ее, он не осознает этого. Вы слишком заняты самим процессом артикуляции, движениями тела, рук и ног, говорите невпопад. Не реагируете на вопросы, теряете мысль, затем



находите, но уже другую. Ваша одежда неопрятна, шнурки развязаны.

Представьте, что ваше тело движется сразу в нескольких направлениях. Сдвиньте свои колени так, чтобы они были подчеркнуто вогнуты внутрь. Вы получите откляченный зад, плечи сгорбятся, а руками вы будете размахивать в разные стороны.

Поначалу такая роль покажется спасением, но через несколько минут исполнения у вас появится чувство ужасного одиночества и бесцельности, но если вы будете быстро двигаться, то не заметите этого.

Ну как, знакомы ли вы с подобного типа людьми, наш уважаемый читатель? Попробуйте ответить для себя, как вы себя с ними чувствовали? Что вам хотелось делать в компании такого человека? Как вы думаете, что у него внутри?

Слова	Неуместные (бессмысленные)
Тело	Нескладное и свидетельствует о том, что человек не здесь, а где-то еще
Внутри	«Я никому не нужен. Мне здесь нет места»

Таких людей мы тоже встречали в своей практике. Обычно им очень сложно сформулировать свой запрос, они меняют одну тему на другую, пытаться извернуться, ускользнуть. Им страшно быть в прямом и открытом контакте не только с собой, но и с психотерапевтом.

Но модели моделями, а что же делать? Вирджиния Сатир предлагала игры, в которых каждый из членов семьи мог развивать навыки общения. Через игры люди способны узнавать себя, узнавать других. В играх заложена огромная возможность попробовать по-другому. Она писала:

Теперь мы, наконец, готовы играть. Я буду подробно описывать игры, поскольку надеюсь, что вам хватит смелости и любопытства, чтобы в них поиграть основательно. Вам известно, что читать о чем-то, делать или наблюдать что-то — очень разные вещи. Мне бы хотелось, чтобы вы попробовали и то, и другое, и третье — сначала прочитали об играх, затем проиграли их, а потом понаблюдали за кем-то, кто в них играет. Каждый из этих видов деятельности внесет что-то новое в ваше понимание проблемы общения. Вы можете почитать что-нибудь о плавании, посмотреть, как плавают другие, но вы не поймете, что же это такое, пока не нырнете в воду сами. Я познакомила с этими играми тысячи людей: начиная от дошкольников (которые называют их домашними играми) и заканчивая взрослыми — бизнесменами, священниками, медработниками, рабочими предприятий и сотнями семей. Я еще не встретила ни одного человека, который не смог бы в них играть. Были люди, которые отказывались, но мне кажется, они просто боялись попробовать сыграть.

Может показаться странным, но люди догадываются, о чем говорить, едва познакомившись с игрой. Для меня этот факт стал подтверждением того, что мои игры отражают реальные взаимоотношения, которые встречаются в семье каждого из нас и в обществе, где все мы сосуществуем. Вне зависимости от экономического статуса, возраста, расы, пола, национальности или религии всем известен язык, на котором следует общаться в игре. Может показаться нескромным, но я благодарна себе за создание этих игр. Они вернули мне широту видения, когда я временно потеряла ее, и, безусловно, они способствуют росту. Возможно, вы обретете с их помощью нечто схожее. Я настоятельно рекомендую вам играть. Вы даже представить себе не можете, насколько будете удивлены тем, что узнаете о себе и других членах своей семьи, а также о системе внутрисемейных отношений. Поиграв в эти игры, большинство игроков заметили, что им открылись новые уровни отношений. Я знаю, что каждый раз, играя в них, я узнаю что-то новое. Итак, вперед! Кроме обучения и личностного роста эти игры изрядно повеселят вас.

Если описывать вкратце, то Вирджиния предлагала каждому из участников попробовать на себе все четыре модели. Даже если кто-то из присутствующих говорил о том, что это ему не свойственно, она все равно предлагала попробовать. На данном этапе участники учились лучше узнавать себя, возвращая себе те части личности, которые до этого были вытеснены. Более того, Сатир верила в то, что только способность быть гибким может быть подлинным путем к счастью. Ригидность, говорила она, убивает. Она делает человека фиксированным, бесчувственным, косным. В ригидности перестает течь жизнь, а остаются всего лишь шаблоны. Таким образом, способность переключаться из роли в роль, попробовать, каково это — быть разным, давала возможность человеку выйти за пределы своих привычных рамок. Еще одним хорошим упражнением было обнаружение полярностей. Если вы считаете себя добрым, то попробуйте поиграть роль злого. Злой — доброго, педант — неряхи, скромняга — распущенного и так далее. Здесь очень хорошо прослеживается учение Юнга о теневых сторонах личности, которые мы не хотим в себе принимать.

Какие еще техники Вирджиния Сатир использовала в процессе работы? Игры, игры и еще раз игры. В данном случае, речь идет не только о психотерапевтических техниках. Вирджиния любила юмор, легкость, спонтанность, и это позволило ей создать большое количество семейных игр. Жаль, что современная семейная терапия все больше и больше уходит от игрового формата, делая сессии все более структурированными, более серьезными. На наш взгляд, психодрама как направление лишь немногим похожа на то, что Вирджиния успешно применяла в своей практике. Однако те игры, которые она описывает в своей книге, нам кажутся более легкими, интересными и спонтанными.

Большое количество игр вы можете найти в книге В. Сатир «Вы и Ваша семья». Однако, на наш взгляд, любой терапевт, может смело придумывать свои. Моделируйте разные жизненные ситуации, проигрывайте их. Развивайте свою спонтанность и естественность. Освобождайте свои чувства и эмоции, обучаясь новым моделям поведения. Все это то, что каждый терапевт, работающий по модели Сатир, может успешно применять в своей практике. Будьте творчески и креативны!

Но пойдем дальше.

Семейные правила

Вирджиния Сатир писала:

Моя цель — помочь каждому человеку отдельно и всей семье в целом понять правила, по которым вы живете. Я думаю, вы будете сильно удивлены. Правила имеют непосредственное отношение к понятию «должен». Это что-то вроде комплекта, который приобретает значение, как только двое или более людей начинают жить вместе. Важно понять, кто устанавливает правила, из чего они состоят, что это за правила, что случается, когда ими пренебрегают. Когда я впервые говорю об этом с семейной парой, в первую очередь обычно упоминаются дети, работа по дому, индивидуальные планы, наказания за провинности и другие принципы, которые делают возможным совместное проживание людей с личностным ростом или без него.

Таким образом, правила — это некие программы или установки, которые формируется в детстве и впоследствии реализуются через понятия «должен». Вирджиния говорила о существовании индивидуальных и семейных правил. Индивидуальные правила могут быть как напрямую реализованы в семье, так и немного видоизменены. Однако со временем таким правилам начинает подчиняться вся семейная система. Более того, иногда эти правила являются неосознанными и не поддаются критическому осмыслению.

Ниже мы приведем примеры вопросов, которые Вирджиния задавала, чтобы выявить семейные правила.

Что вы можете сказать по поводу того, что видите и слышите? Вы можете выразить страх, беспомощность, злость, потребность в утешении, одиночество, нежность или агрессию? Кому вы можете это сказать? Представьте, что вы ребенок и слышите, как ругается ваш отец, а правила семьи это запрещают. Вы скажете что-нибудь ему? Как вы будете реагировать, если с чем-то не согласны? Если от вашего семнадцатилетнего сына пахнет марихуаной, вы спросите у него что-нибудь? Как вы зададите вопрос, если чего-то не поняли?



(А вы его зададите?) Вы можете свободно попросить о разъяснении, если кто-нибудь из вашей семьи недостаточно четко выразился? Придерживаетесь ли вы взгляда, согласно которому не понявший чего-то виноват в этом сам?

Таким образом, правила это еще и некие семейные запреты, которые гласно или негласно исполняются членами семьи. С одной стороны, они являются гарантом сохранения или поддержания семейного гомеостаза, а с другой — могут препятствовать развитию семейной системы и отдельно каждого члена семьи. На наш взгляд, хорошим примером разрушения семейных правил является взросление подростка. Мы не раз сталкивались с проблемой подросткового возраста. Это период характеризуется формированием самоидентичности, постепенным отделением от родителей, выраженным бунтарством, поиском своей собственной жизненной позиции. И конечно, это связано с разрушением привычных семейных правил, действующих с тех полр, когда подросток был послушным ребенком, полностью лояльным папе и маме. Он ни с того ни с сего начинает хамить, грубить, нарушать данное слово, больше времени проводить с друзьями и приятелями, что не может не сказаться на всей семье. С нашей точки зрения, каждая семья проходит определенные стадии развития, ее жизнь, несомненно, сопряжена с определенными кризисами. И именно в такие моменты можно наиболее ярко видеть, как идет ломка или перестройка тех семейных правил или принципов, которые до этого работали годами и десятилетиями. В такие моменты может происходить следующее. Либо семья перестраивается и начинает формировать новые и более адаптивные правила, таким образом, переходя на новый этап развития, либо кризис усугубляется.

Но давайте вернемся к проблеме подростка в семье. Сын начинает грубо разговаривать с родителями, не делает домашние дела, которые

делал раньше. Мать или отец начинают возмущаться по поводу хамского отношения к родителям. Ломка правил? Конечно. Да, разумеется, культура общения, уважения к взрослым должна прививаться ребенку с самого раннего возраста. Однако то, что происходит с подростком, скорее должно помочь взрослым пересмотреть свои устоявшиеся позиции отношения «родитель — ребенок» и выйти на совершенно другой, более взрослый уровень взаимодействия с подростком. То есть негласные правила, которые гласят, что ты должен хорошо себя вести, быть послушным, не дерзить, родители лучше знают и т.д, перестают действовать. И вместе с этим и семейная система начинает трещать по швам. И конечно, от того, насколько семья сможет перестроиться, посмотреть на подрастающее поколение новыми глазами, выработать новые правила взаимодействия, будет зависеть качество отношений в семейной системе.

Но приведем еще раз слова Вирджинии.

Я надеюсь, вы поняли, что правила — это неотъемлемая часть функционирования семьи. Меняются правила — меняется и ситуация в семье. Подумайте, по каким правилам живете вы. Может быть, это поможет вам понять, что происходит в вашей семье. Можете ли вы изменить что-нибудь? Теперь, когда вы вооружены знаниями для того, чтобы создать новые правила, вам потребуется лишь определенная доля решимости и вера в необходимость изменений. Это поможет вам принять новые идеи и отбросить старые, неподходящие правила, оставив только те, которые могут быть вам полезны, что совершенно логично, ведь ничто не вечно в этой жизни. Взять, например, шкаф, холодильник или инструменты. Им всегда требуется ремонт, перестановка, избавление от старого и приобретение нового. Теперь вы уже вспомнили свои правила и исследовали их. Почему бы вам не проанализировать их, отвечая на следующие вопросы:

Каковы ваши правила?
Какова их роль в вашей семье на данный момент?
Какие перемены кажутся вам необходимыми?
Какие правила можно оставить?

От каких нужно отказаться?

Какие нужно добавить?

Что вы думаете о своих правилах? Можно ли их назвать живыми, человечными, современными, или большинство из них скрытые, бесчеловечные и устаревшие? Если ваши правила в основном относятся ко второй группе, вы должны понять, что вашей семье необходимо проделать некоторую работу. Если же все правила относятся к первой категории, то, наверное, вы живете в атмосфере постоянного праздника.

Как мы уже писали выше, конец своей жизни Вирджиния посвятила не только психотерапии, но и созданию своей философии. Это была философия мира, любви, взаимопонимания и объединения всех людей. Она пыталась решать не только проблемы отдельной семьи, но и общечеловеческие, ездила по всему миру, пытаясь показать людям новые пути развития. Она хотела видеть мир будущего радостным и цветущим и все делала, чтобы помочь людям сделать шаг в этом направлении.

Я думаю, мы на пороге новой эволюции в истории человечества. Возможно, никогда раньше человек не был так удручен и неудовлетворен, как сегодня. Повсюду огромные районы с людьми, требующими перемен. Основная тема — отстаивание чувства собственного достоинства; контекст необходимости любви и нового воспитания очевиден. Видимо, мы станем свидетелями того, как будет положено начало искоренению взаимоотношений, построенных на силе, диктате, повиновении и стереотипах. Если окончательное решение не слишком близко, то только потому, что вокруг еще не достаточно много людей, чтобы вносить изменения. Человечество погубит не ядерная война, а недоверие во взаимоотношениях, неприязнь, негуманные отношения друг к другу, которые разделяют людей на имущих и неимущих, управляющих и управляемых, вызывают огромное человеческое неуважение, попирание чувства собственного достоинства.

Старые, традиционные, укоренившиеся, широко распространенные человеческие установки отживают свой век. Вопрос стоит

так: либо умрут старые установки и появятся новые, либо наша цивилизация не выживет. Я за то, чтобы цивилизация выжила и обрела новые ценности человеческого бытия. И очень надеюсь, что вы тоже.

Практикум

Моя декларация самоуважения

Я — это я.

В целом мире нет человека точно такого же, как я. Конечно, есть люди чем-то похожие на меня, но нет ни одного человека, полностью повторяющего меня. Все, что исходит от меня, это исключительно мое, потому что это мой выбор.

Мне принадлежит все, что во мне есть: мое тело и все его движения, мое сознание, включая все мысли и идеи, которые через него проходят, мои глаза и то, что они видят, мой чувства, какими бы они ни были, — злость, радость, раздражение, любовь, разочарование, восторг. Мой рот и все слова, которые он произносит, будь они вежливые, милые, правильные или жесткие и неправильные. Мой голос, нежный или грубый, и все мои поступки, направленные как на меня, так и на окружающих.

Мне принадлежат мои триумфы и успехи, ошибки и неудачи. Поскольку я вся принадлежу себе, то могу очень близко узнать себя и таким образом подружиться с собой, полюбить себя и все составляющее меня, и поэтому я могу направить все свои действия в русло своих интересов.

Я знаю, что меня не устраивает, также знаю, что есть что-то, чего я о себе не знаю. Но я же себя люблю и поэтому могу смело действовать, чтобы изменить то, что меня не устраивает, а также пытаться узнать то, чего я не знаю. Я — это я в независимости от того, что я говорю, как поступаю, как выгляжу, что думаю и чувствую. Все это только мое, и это отражает мое положение в данный момент времени.

Когда я осмысливаю, как я выглядела, что говорила, что делала, что думала и чувствовала, я могу отбросить то, что мне не нравится, оставить то, что меня устраивает, заменив отброшенное чем-то новым, более подходящим.

Я могу слышать и слушать, говорить и делать. У меня есть все возможности для того, чтобы быть близкой и полезной другим людям. Все для того, чтобы разбираться в мире людей и вещей, окружающих меня.

Я принадлежу себе, поэтому я могу сама себя создавать.

Я — это я. Со мной все в порядке.

Глоссарий

Семейная терапия — комплекс психотерапевтических методик, направленных на гармонизацию семейных взаимоотношений. Среди исследователей, внесших наиболее ощутимый вклад в развитие данного подхода, наиболее известны В. Сатир, К. Витакер, С. Минухин, М.С. Палазолли, Д. Хейли, М. Боуэн, К. Маданес, Л. Хофман.

Носитель семейного симптома — член семьи, симптомы которого отражают дисфункцию семейных паттернов.

Семейные правила — явные или скрытые нормы, которые организуют взаимодействие членов семьи в более или менее стабильную систему.

Модели общения — те формы отношений, проявляющиеся в виде общения, которые каждый из членов семьи на сознательном или бессознательном уровне реализует с другими членами семьи.

Конгруэнтность и неконгруэнтность — соответствие или несоответствие мыслей, слов и действий человека. Например, если человеку плохо, но он говорит другим, что все хорошо, можно говорить о неконгруэнтном поведении.

Коммуникация — форма передачи информации, посредством которой общается человек. Существует два типа коммуникации, вербальная и невербальная.

Вопросы для самопроверки

1. В чем заключаются основные положения о природе человека Вирджинии Сатир?
2. Опишите основные положения семейной терапии. Расскажите, как вы понимаете их.

3. Перечислите и раскройте содержание каждой из четырех ролей, которые описала Виржиния Сатир.
4. Что такое метод намеков и метод чтения мыслей по Сатир? Почему они являются неконструктивными способами поведения?
5. Из скольких этапов состоит процесс семейного консультирования по Сатир? Перечислите и раскройте суть каждого из этапов.

Цитаты и афоризмы

Я верю, что каждый человек может найти самые лучшие пути построения своей жизни. Самые совершенные способы жизни и взаимодействия близких людей друг с другом в семье должны стать обычными и повседневными для всех людей на Земле. Если это произойдет, то каждый из нас внесет самый важный вклад в построение более сильного и совершенного общества. В итоге каждая совершенная и гармоничная семья помогает жить каждому из нас, потому что мир на нашей планете начинается дома.

Родители могут воспитать своего ребенка безответственным, если создадут ему тепличные условия, будут контролировать каждый его шаг, оберегая от жестоких и несправедливых сторон жизни. И познание мира для таких детей сведется к тому, что они узнали от старших и что им разрешили увидеть.

Я часто говорю родителям: «Если то, в чем вы ограничиваете своих детей, не является запрещенным, аморальным или слишком дорогим удовольствием, откажитесь от запретов, разрешите им делать то, что они хотят».

В каждой паре три составляющие: ты, я и мы; каждая существенна, каждая живет своей собственной жизнью, каждая создает условия для другой. Так, я создаю условия для тебя, ты создаешь условия для меня, и мы вместе создаем условия друг для друга.

Чтобы жизнь на закате сложилась счастливо, нужно суметь перейти от прощания с прошлым к встрече с тем, что ожидает впереди.

Мне бы хотелось, чтобы каждый родитель вечером спрашивал своего ребенка: «С какой опасностью ты столкнулся сегодня? И как ты себя повел?» А еще лучше будет, если родители сами смогут поделиться с ребенком такой же информацией.

Я хочу, чтобы меня любили, но не держали. Я хочу, чтобы меня ценили без рассуждений. Я хочу, чтобы ко мне присоединились, но не вторгались. Я хочу, чтобы просили, а не требовали. Я хочу помогать, но не упрекать в неумении. Если мы оба хотим этого, мы можем встретиться.

Жить, всегда играя какую-то роль, — это значит постепенно уничтожать в себе личность; жить, чувствуя себя личностью, — значит ощущать полноту бытия и быть способным к адаптации в любой ситуации.

Задача родителей — так организовать процесс воспитания, чтобы достичь желаемых результатов. И залогом этого может стать внутренняя гармония каждого из родителей и лад между ними.

Гуманистический подход к людям, внимание к их внутреннему миру — это и есть осознание того, что люди духовны по своей природе, в этом кроется великий смысл вселенской одухотворенности.

Семья может стать тем местом, где каждый найдет любовь, понимание и поддержку, даже если жизнь за пределами дома складывается не очень удачно. В семье можно отдохнуть и набраться сил, чтобы чувствовать себя увереннее в окружающем мире.

Если вы будете честными и искренними, доверие детей к вам будет только расти. Детям нужна правда, а не совершенство, да и нет такого человека, которому было бы по силам играть роль Господа Бога.

Создание мира на земле очень похоже на создание дружной семьи. Мы учимся помогать семьям и можем использовать эти знания, чтобы

избавлять от бедствий весь мир. Наша огромная планета испытывает те же трудности и сталкивается с теми же проблемами, что и неблагополучная семья.

В зрелой семье хорошо видно, что человеческая жизнь и чувства людей — это самое важное, гораздо важнее, чем что-либо еще.

Список литературы

1. Лойшен Ш. Психологический тренинг умений. Школа Вирджинии Сатир. СПб.: Питер, 2001. 160 с. (Серия «Практикум по психотерапии».)
2. Сатир В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту. М.: Апрель-пресс, 2000.
3. http://www.nlpplanet.com/ru/about-virginia-satir/
4. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-пресс, 1992.
5. http://www.nlpplanet.com/ru/about-virginia-satir/
6. https://www.livelib.ru/author/3516/quotes-virdzhiniya-satir



Носсрат Пезешкиан

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ*

Если ты хочешь иметь, то чего никогда не имел, то сделай то, чего ты никогда не делал.

Носсрат Пезешкиан

Позитивная психотерапия — это терапия, центрированная на конфликте. Это направление было разработано Носсратом Пезешкианом, который основал в Германии Международный центр позитивной психотерапии. В дальнейшем эта работа была успешно продолжена его сыном Хамидом Пезешкианом, который издал в 1993 г. монографию «Основы позитивной психотерапии». Позитивная психотерапия — метод, который учит «понимать скрытые в каждом из нас возможности творческого воссоздания мира и потрясающую перспективу раскрытия самого себя» (Н. Пезешкиан).

Первое значение названия позитивной психотерапии происходит от латинского слова *positum* — «фактический», «данный». В том смысле, в котором в фотографии говорят «позитив», в отличие от негатива, или как «позитивистские науки», объединяющие точные естественно-научные (ститистически, экспериментально, эмпирически доказуемые) исследования, в отличие, например, от философии.

Важно увидеть другого действительно таким, какой он есть, *но с положительным вектором* (в пределах реальности...). Пезешкиан приводит высказывание Гете о том, что «если мы будем видеть людей не

* В этой главе с разрешения автора использованы некоторые материалы из книги: Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2005.

просто такими, какие они есть», но «обходиться с ними, опираясь на имеющийся в каждом потенциал, то люди начнут развиваться духовно, и мы приведем их туда, куда можно привести». «**Куда можно** привести», т.е. **в пределах реальных возможностей**, а не к воздушным замкам, ведь «ничего не стоит строить воздушные замки, но разрушение их обходится слишком дорого», напоминает Носсрат Пезешкиан.

Нередко к позитивной психологии относят взгляд на природу человека, так сказать, через розовые очки — это не только не научно, но и вредно. Человек начинает терять ощущение реальности, «разоружается» психологически перед лицом различных неприятностей и несправедливостей, теряет стресс-толерантность. К подобным ошибкам современных «популярных» (особенно американских) психологов относится призыв *«Больше любить себя»* — от него столько же пользы, как и от установки *«Не быть эгоистом и не любить себя*» — в обоих случаях вы сосредотачиваетесь на своем Я — любимой мишени всех неврозов. Намного эффективнее переключить свое внимание на интересные дела, на помощь другим, перестать постоянно тревожить раны своих обид и эгоистических переживаний, и они начнут заживать.

Пезешкиан подтверждал, что главная причина более значительной «невротизации» западных людей по сравнению с восточными заключается в большей концентрации внимания на проблемах собственного Эго (Я). Поэтому призыв больше любить свое Эго лишь повысит эту невротизацию (Я себя люблю, а другие меня не ценят и т.п.).

К корням позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, безусловно, надо отнести его иранское происхождение и исповедание монотеистической синкретической религии б*ахаизма*. Бахаи не противопоставляют себя представителям других религий, уважают их и определяют свою веру как «религию единства», верят в абсолютное единство Бога: «Единство в многообразии, земля есть единая страна, а все люди ее граждане».

Бахаи считают, что у Бога только одно божественное волеизъявление и одна правда, о которых проповедуют все религии, различия только в обусловленных временем исторических формах и проявлениях, находящихся в русле единого эволюционного процесса. Возник бахаизм в середине XIX в. в русле шиитского направления ислама. По данным Британской энциклопедии, бахаизм исповедуют около 6 мил-

лионов на всех континентах. В бахаизме нет священнослужителей, каждый призван совместно и самостоятельно искать истину. Каждая работа, которая выполняется с мыслью о служении богу — является богослужением (это близко к ессеям, кабале, протестантам). Главное служение Богу — честным трудом, молитвами этого отношения не заменишь.

Бахаи подчеркивают равноправие мужчин и женщин, необходимость хорошего воспитания и обучения детей, постоянного стремления к самоусовершенствованию, важность гостеприимства.

К этому влиянию следует добавить, что Н. Пезешкиан с детства любил музыку, сначала народную, а потом и классическую, всю жизнь дружил со спортом, занимался борьбой, альпинизмом, велосипедными тренировками. Он разработал систему упражнений — интервальный метод, который можно применять даже дома, в офисе, в гостиничных номерах: 2 раза по 15 минут — до 1000 прыжков на месте + различные упражнения. Этот метод позволяетл ему поддерживать форму в постоянных переездах для проведения лекций и семинаров по всему миру.

Н. Пезешкиан писал: «Важной мотивацией появления “Позитивной психотерапии” является, возможно, то, что я нахожусь в транскультурной ситуации. Будучи персом (иранцем), я живу с 1954 г. в Европе. В этой ситуации я обратил внимание на то, что многие формы поведения, привычки и представления по-разному оцениваются в разных культурах. Это опыт я в какой-то мере приобрел уже во времена моего детства в Тегеране. Речь идет о предубеждениях, прежде всего религиозного характера, которые я мог наблюдать в то время. Из-за своей принадлежности к бахаизму мы находились всегда в поле напряженности между нашими исламскими, христианскими и еврейскими школьными товарищами и преподавателями. Это подталкивало меня к размышлениям как о взаимоотношениях между религиями, так и о взаимоотношениях между людьми. Я знакомился с семьями моих школьных товарищей и учился понимать их поведение исходя из их мировоззрения и семейных традиций. Позднее я столкнулся с подобной конфронтацией и в профессиональной сфере: во время моего обучения на врача я часто наблюдал, напряженные отношения между психиатрами, невропато-

логами и пихотерапевтами. И я постепенно научился отказываться от предубеждений»*.

Позитивная психотерапия очень большое внимание уделяет транскультуральному подходу, т.е. изучению и учету взимовлияния различных культур в многокультурном и многонациональном обществе. Этот подход очень важен и для нашей многонациональной страны. Не зря в США наибольшее количество будущих психологов хотели бы стать консультантами именно в области этнической психологии.

Однако «притирка» своих коренных национальных, религиозных и семейных традиций не так-то легко гармонизируется с западной и, в частности, с немецкой культурой и обычаями. Часто именно с подобными проблемами люди обращались к Н. Пезешкиану, его жене и сыновьям, которые по праву могут считаться его соратниками и соавторами.

Пезешкиан считал, что в первую очередь мать заложила в нем способности, которые он называл «первоначальными» — это любовь к людям, трудолюбие, терпение, умение общаться с разными людьми, доверчивость, эмоциональность, юмор, мужество, оптимизм. «От нее, — воспоминает он мать, — мне больше запомнились интересные поучительные истории (притчи) и заповеди, чем приказы и наставления. А главное, личный пример делом — простой повседневный труд, труд, труд и не как крест, а как естественная потребность служения любимым и своему очагу».

Позитивная терапия — направление не такого глубоко научного уровня, как психоанализ или бихевиоризм, но заслуживает внимания своим истинно гуманистическим подходом и уже известным практическим эффектом, а также широким распространением в Германии и Северной Америке. Есть сторонники этого направления и в России.

Основу позитивной психотерапии составляют три принципа:

- позитивное отношение пациента к своей болезни, а клиента к своей проблеме, неврозу (позитивное — в смысле реалистичное, действенное);

---

* Из книги: Пезешкиан Н. Восток—Запад. Позитивная психотерапия в диалоге культур. Черкассы: Ваш дом, 2004.

– содержательная оценка конфликта (то есть того, что беспокоит клиента);
– пятиступенчатая терапия самопомощи (при консультативном руководстве психотерапевта).

С точки зрения авторов концепции позитивной психотерапии считается, что основу любого человека составляют две ведущие способности и потребности — **познавать и любить.**

Вот, что пишет об этом Пезешкиан:

Как содержащее в себе способности зерно пробивает себе путь в окружающей среде, взаимодействуя, например, с землей, дождем, садовником, так и человек развивает свои способности в тесных отношениях с окружающим его миром. В основе концепции позитивной психотерапии лежит точка зрения, что каждый, без исключения, человек обладает двумя базовыми способностями: к познанию (когнитивностъ) и к любви (эмоциональность).

Способность к познанию означает: способность учиться и учить.

Каждый человек пытается познать внутренние связи действительности. Он спрашивает, почему яблоко падает на землю, почему растет дерево, почему светит солнце, почему движется автомобиль, почему существуют болезни и страдания. Он интересуется тем, что он такое, собственно говоря, есть, откуда он, для чего он. Это не только вопросы философии, но и вопросы, соответствующие одной основополагающей человеческой потребности. Особенность человека ставить такие вопросы и искать ответы на них является проявлением когнитивности. В воспитании она ограничивается передачей знаний.

Из способности к познанию развиваются вторичные способности, такие как пунктуальность, чистоплотность, аккуратность, послушание, вежливость, честность, открытость, верность, справедливость, трудолюбие, деятельность, бережливость, обязательность, точность и добросовестность.

Способность к любви означает: способность любить и быть любимым.

Оба компонента одинаково важны: способность активно устанавливать эмоциональные отношения (любить) и способность эмоциональные отношения принимать и поддерживать (быть любимым). Способность к любви не равнозначна в своих проявлениях в зависимости от того, на кого она направлена. Если мы что-то изучаем, приобретаем, создаем, цель и смысл этой деятельности зависят от того, для чего и для кого это делается: для нас самих, для нашего партнера и наших близких, для наших коллег, государств, наций, человечества, для ближайшего или далекого будущего или против него.

Способность к любви ведет в своем дальнейшем развитии к первичным способностям, таким как умение любить, быть примером, иметь терпние, уделять время чему-то, умение устанавливать контакты, проявлять и принимать нежность и сексуальность, уметь доверять, иметь надежду, уметь верить и уметь сомневаться, приобрести уверенность и устанавливать единство.

Первичные и вторичные способности мы обозначаем как актуальные способности.

В этом смысле мы понимаем способности к познанию и любви как присущую каждому человеку особую предрасположенность, требующую ее актуализации и дифференциации. Все другие способности могут быть развиты из этих двух базовых или рассматриваться как проявления их различных комбинаций и применяться к многообразным жизненным ситуациям. Обе базовые способности находятся в функциональной взаимосвязи: соответствующее развитие одной из них поддерживает и облегчает развитие другой. Каждый человек обладает базовыми способностями, которые открывают ему огромные возможности. В зависимости от физического состояния, окружающей среды и времени, в которых живет человек, эти способности дифференцируются и образуют неизменяемую структуру сущностных черт (неповторимость). Это означает не что иное, как то, что человек по своей сути добр. (2)

Способность и потребность к познанию Пезешкиан и его последователи относят к рациональной, интеллектуальной сущности чело-

века. Этой сферой, как известно, «ведает» левое полушарие головного мозга. Способность и потребность любить они относят к эмоциональной, духовной сфере, которой управляет правое полушарие.

Действительно, нельзя не согласиться, что любой нормальный человек в любом сознательном возрасте испытывает как те, так и другие потребности и страдает от их неудовлетворения, даже если не признается в этом не только другим, но и самому себе.

Интересно наблюдение позитивных психотерапевтов, что в Западной Европе и Северной Америке большинство людей ориентированы на рациональное, интеллектуальное познание мира, людей и самих себя, тогда как у представителей Востока (Китай, Япония) развита способность к духовному, чувственному познанию. Эти наблюдения привели к выводу о важности межкультурального подхода в психотерапевтической работе с клиентом, с учетом его этнических и культурно-исторических предрасположенностей. Например, необходимо учитывать, что в разных странах различное отношение к алкоголю, супружеству, детям и т.д., это должен принимать во внимание психотерапевт при анализе проблем (если они связаны с этими вопросами).

Термин «позитивная психотерапия» наиболее наглядно объясняется взглядом его сторонников на различные заболевания. В какой-то мере это созвучно тому, что российский психолог, академик Ю.М. Орлов называет **саногенным мышлением** (от лат. *sano* — здоровье). Можно сказать, что позитивная психотерапия старается помочь пациенту или клиенту в каждом минусе увидеть свой плюс. Например, боль рассматривается как полезный сигнал о неблагополучии какого-то органа, позволяющий принять своевременные меры к его лечению. Такой подход, безусловно, положительно влияет на больного, особенно со склонностью к ипохондрии (преувеличению опасности заболевания).

Данный прием, как известно, принят и в философии (особенно в древнегреческой и древневосточной), где имеется немало притч, в которых неприятность и даже несчастье оборачиваются в конечном итоге благом. Кстати, в позитивной психотерапии очень широко используются подобные притчи и терапевтические сказки, поучительные истории, в том числе из личного опыта психотерапевта.

Этот прием можно назвать **философотерапией**. Он в той или иной форме содержится во всех религиях. Однако перенос его в сферу медицинской (или психосоматической) психотерапии дает больше возможностей если не для удовлетворительного, то по крайней мере для рационально-утешительного взгляда на то, что в бытовом смысле принято воспринимать лишь с негативной точки зрения.

Н. Пезешкиан постоянно пользуется притчами и так называемыми терапевтическими метафорами, чтобы передать свою мысль клиенту не примитивно, «в лоб», а в обход его психологических защит, как народную или чью-то авторитетную мудрость.

Вот, что он пишет о своем опыте:

В «Позитивной психотерапии» я использовал сказки и притчи, с одной стороны, как средство, помогающее лучшему взаимопониманию между врачом и пациентом, а с другой — как метод психотерапии. Реакция моих читателей и опыт общения с пациентами заставили меня задуматься о том, какую роль могут сыграть эти истории в области воспитания, самопомощи и психотерапии. Причем для меня было несущественно выискивать общие положения о действенности историй, об их актуальности. Важным представлялось то, в каких конфликтных ситуациях и при каких психологических нарушениях они могут оказать помощь в разрешении проблем. Мне стало ясно, что истории имеют много общего с медикаментами. Если их применять вовремя и в соответствии с рекомендациями, то они могут стать отправным пунктом для терапевтических усилий врача и способствовать изменению жизненной позиции и поведения пациента. Однако неправильная дозировка, неискренность и подчеркнутое морализирование со стороны врача могут причинить вред.

За те восемь лет, в течение которых я интенсивно изучал восточные истории, притчи, сказки и затем собрал их в этой книге, я вновь и вновь убеждался в том, что наряду с необычайной занимательностью, поэтичностью и яркостью изложения они содержат нечто неожиданное, непредвиденное. Привычный ход мыслей и желаний вдруг представал совсем в другом свете. Иной образ мыс-

лей, казавшийся до этого непривычным, становился для меня близким и понятным. Это изменение позиции я считаю самой важной функцией историй. (1)

По страницам книги Носсрата Пезешкиана «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия»

Н. Пезешкиан хорошо знает и умело использует народную мудрость и терапевтические метафоры. Например:

«Жизнь слишком коротка для длинного (в смысле — унылого) лица».
«Учиться никогда не рано и никогда не поздно, это всегда вовремя».
«Щедрость облегчает сердце».

А вот о чрезмерной принципиальности (а точнее — упрямстве):
«Можно иметь свою точку зрения, но не следует на нее садиться».

Принципы для людей, а не люди для принципов. Нередко излишняя принципиальность приносит больше вреда, чем уместная уступчивость.

А вот интересное высказывание про любовь:
«Любовь, как стеклянный стакан: будешь держать легко — вскользнет и разобьется, зажмешь слишком крепко — раздавишь».

Про деньги:
«Деньги металл, который хорошо проводит, но и хорошо изолирует».

Но Н. Пезешкиан прекрасно знает не только народную мудрость, но и современную психологию и психотерапию. Вот, например, творческое соединение экзистенциального подхода с поведенческим:

«Страдать или действовать?» (Близко к Шекспиру: «Быть или быть?»)

Действительно, именно активное действие снижает страдание, разряжает невротическое напряжение и отвлекает психологически от наболевшей проблемы.

А вот более развернутая притча:

Сцена 1.

Я иду по улице. Вдруг — глубокая яма, падаю в нее. Я не понял, куда попал, испуган и расстроен. Но ведь это не моя вина. Я долго выбираюсь из ямы.

Сцена 2.

Иду по той же улице. Снова неожиданно возникает та же яма и я снова в нее падаю. Я шокирован — не могу поверить, что опять попал в ту же яму. Но ведь это не моя вина! Снова долго вылезаю, хотя быстрее, чем в первый раз.

Сцена 3.

Опять иду по той же улице. Вдруг вижу ту же яму. Я осознаю это, но по привычке продолжаю движение и падаю в нее. Я понимаю, куда я попал, и признаю, что сам виноват. Быстро выбираюсь.

Сцена 4.

Иду по той же улице. Вижу яму. Обхожу ее.

Сцена 5.

Иду по другой улице.

Большое внимание Н. Пезешкиан уделяет генерализации положительных эмоций, т.е., например, распространению уверенности и радостного восприятия с одних ситуаций на другие. Но бывает и нежелательная сверхгенерализация «Ты (Я) всегда все не так делаешь... Ты никогда ничего толком не можешь сделать. Ты никогда меня не слушаешь, не слушаешь меня, не понимал т.п.). Мне никогда не везло, я никогда не смогу...».

Это близко к проблеме самоэффективности по Альберту Бандуре (социально-когнитивная психология). Он также считает, что чувство

самоэффективноти («я справлюсь») очень важно по отношению к преодолению болезней, семейных проблем. Однако формировать его надо в пределах реальных возможностей. *Не планируй нереального!*

Я часто говорю своим клиентам (и ученикам): «Если хочешь жить счастливо, *не желай того, чего не можешь достичь своими силами, честно и без перенапряжения*». На этом и воспитывается чувство самоэффективности и гармонии к с внешним миром, так и внутри себя.

Н. Пезешкиан считает важнейшим искусством психотерапевта — научиться задавать себе и другим правильные вопросы. Часто в правильно заданном вопросе уже таится ответ.

Психотерапевт должен помочь определить границы «реальных потенциальных» возможностей и соответствующих им целей клиента, наметить этапы их достижения и не забывать закреплять даже самый маленький успех на этом пути ситуативным одобрением (или положительным подкреплением, говоря языком поведенческой терапии).

Здесь хорошей терапевтической метафорой будет пословица: «*Даже после самой маленькой победы над собой человек становится намного сильнее*» (так как может поверить, что способен на большее, — не упустите этот момент, закрепите его ситуативным одобрением (положительным подкреплением).

«Кто хочет иметь, должен и давать», — говорил Мартин Лютер. Это знакомо и умным бизнесменам: ничего не вложишь — ничего не получишь. Да и в личных отношениях то же самое!

Не так мало времени дает жизнь в наше распоряжение. Просто мы очень расточительно, а то и совсем неправильно его используем. Вместе с закреплением веры в успех, надо формировать и терпение. Пезешкиан напоминает: *«Если человек не терпелив в малых делах, то и большим замыслам не суждено сбыться».* Я с этой же целью часто привожу японскую пословицу: «*Медленно ползи, улитка, по склону Фудзи... на самую вершину*».

Перефразируя одну из метафор, которую приводит Пезешкиан можно сказать: «*Если преподаватель, воспитатель, врач или любой другой работник, успокаивает вас тем, что это делает это уже двадцать*

лет, не расслабляйтесь, можно и пятьдесят лет делать что-то неправильно». Более того, такого «специалиста» уже не переучишь, а главное — не переубедишь, что он не прав.

«Успех (счастье) — это следствие. Никогда нельзя ставить его целью» (Густав Флобер). Иначе всегда будет казаться — мало. Как говорится, *«беден не тот, у кого мало, а тот кому мало».* И он никогда не будет счастлив, ему всегда будет мало.

А вот для тех, кто привык оправдывать свою социальную пассивность: *«А что я могу? Я маленький человек»:*

Хочешь привести в порядок мир — приведи в порядок свою страну.

Хочешь привести в порядок строну — приведи в порядок свой город.

Хочешь в порядок свой город — приведи в порядок свой район.

Хочешь привести в порядок район — приведи в порядок свой дом.

Хочешь привести в порядок свой дом — приведи в порядок свою семью.

Хочешь привести в порядок свою семью — приведи в порядок себя.

А ведь именно ощущение того, что и ты что-то можешь изменить в этом мире, открывает двери застенков эгоистического невроза. Почти по Серафиму Саровскому: *«Спасись сам, и спасутся многие вокруг тебя».* А мы вместо этого все лезем поучать других, как жить и что делать. Спасись сам — сам становись честнее, трудолюбивее, организованнее и уже этим улучшай мир и тех, кто вокруг тебя.

Н. Пезешкиан считает, что мы свободны ровно настолько, насколько готовы нести ответственность за нас самих и за других. Иначе это нездоровая «истерическая свобода» наплевательства на других, за которую непременно накажут и эти самые «другие», и дела, и судьба в целом. Вспомним Гегеля: *«Свобода — осознанная необходимость».*

У Пезешкиана встречаются и очень нетрадиционные подходы. Например, даже прием алкоголя в допустимой мере считается не причиной, а следствием жизненных неприятностей, острота которых под воздействием алкоголя временно снижается. Позешкиан не оправдывает пьян-

ство (тем более в его семье никогда не употребляли алкоголя) и алкоголизм, а лишь указывает на то, что мы лечим не то, что болит. Мы лечим от алкоголизма, мигрени, гастрита, импотенции, различных неврозов вместо того, чтобы исследовать их как следствия душевного и жизненного неблагополучия и направить поиск на решение этих проблем (не исключая, разумеется, попутного традиционного лечения, но и не ограничиваясь им).

Можно привести множество примеров, когда позитивная терапия помогает клиенту взглянуть на свою болезнь, невроз или проблему лишь как на симптом, сигнализирующий о каком-то скрытом неблагополучии, без разоблачения и ликвидации которого все лечебные и психотерапевтические меры недостаточно эффективны. Фигурально говоря, в отношении ко многим нашим болезням и проблемам мы принимаем вершки за корешки и, срезав их, удивляемся, почему они вырастают снова.

Можно сказать, что первой и главной задачей позитивной психотерапии является снятие страха пациента или клиента перед своим заболеванием, неврозом или проблемой и даже обнаружение в них положительного момента — подсказок к поиску истинных причин недуга в правильном направлении.

Такой позитивный подход к своему заболеванию или проблеме включает *три этапа* (реализующихся как последовательно, так и одновременно):

- *учет не только индивидуальных, но и межкультуральных (или субкультурных) особенностей пациента или клиента;*
- *позитивная интерпретация заболевания или проблемы;*
- *разговорная рациональная терапия (включая поучительные истории, притчи).*

Практические положения работы в концепции позитивной психотерапии

Терапевтический альянс начинаеться со встречи психотерапевта и клиента. Пезешкиан рекоммендует уделять особое внимание не только самому психотерапевтическому процессу, но и форме взаимоотноше-

ний, которая складывается между психотерапевтом и клиентом. Он предлагает ответить на довольно глубокие и разносторонние вопросы, которые затрагивают не только личность клиента, но и внутренний мир мыслей, чувств и переживаний самого терапевта.

Рассмотрим ближе ситуацию, в которой встречаются пациент и терапевт. Пациент имеет определенные потребности и ожидания. Они ситуативно касаются непосредственной лечебной ситуации и частично соответствуют твердым индивидуальным установкам. В свою очередь, врач также имеет детерминированные его ролью и индивидуально обусловленные ожидания в отношении больного. Содержательно как двусторонние ролевые ожидания, так и «личные» установки ориентируются на уже утвердившиеся психосоциальные нормы. Поскольку подробное описание функций психосоциальных норм в отношениях врач — пациент не относится непосредственно к теме нашего разговора, мне бы хотелось сформулировать вопросы (к терапевту), которые по меньшей мере точно указывают на значение психосоциальных норм (актуальных способностей) и не всегда сочувственное отношение к ним.

Что думает пациент, когда вы опаздываете на прием? Какое впечатление производит на него ваше резкое обращение с ним? Наоборот: как вы реагируете, если пациент неоднократно опаздывает на условленную встречу? если он не следует вашим советам? если он задерживает оплату? Что вы ощущаете, когда вынуждены вести более чем 50-минутную беседу с человеком, у которого отвратительно пахнет изо рта? Что вы делаете, если пациент неадекватно ведет себя в вашей приемной, пренебрегая минимальными требованиями вежливости? Затронутые в этом вопросе факторы отношений врач — пациент, несмотря на то, что они входят в терапевтическую ситуацию как вмешивающиеся переменные или симптоматическое поведение, как правило, не становятся предметом психотерапии. Как актуальные способности могут быть представлены в качестве психосоциальных норм? (2)

Анализируя ответы на данные вопросы, можно получить очень ценную информацию, которая в дальнейшем будет использоваться в терапевтическом пространстве.

Позитивная психотерапия наиболее успешно применяется как основной и сопровождающий метод при профилактике и лечении *неврозов и психосоматических нарушений.*

Пезешкиан подчеркивает:

> *Здесь акцент сделан на мышлении и действиях врача; они определяют содержание процесса, который выражается в пятиступенчатой терапевтической стратегии. Она должна помочь терапевту найти в сфере психосоматической медицины среди овеществленного и инструментального ошибочного понимания болезни доступ к мыслимым возможностям решения и альтернативам. В основе мотивации также лежит необходимость создания стратегии конфликтцентрированной психотерапии, которая была бы по возможности действенной и экономичной. Она подразделяется на стадии наблюдения / дистанцирования, инвентаризации, ситуативного ободрения, вербализации и расширения цели. Эти «5 ступеней» — модель того, как могут использоваться различные психотерапевтические направления: психоаналитические, глубиннопсихологические, поведенческие, групповые, суггестивные, медикаментозные и физиотерапевтические методы лечения.*
>
> *Для врача пятиступенчатая модель является направляющей, которая помогает ему структурировать лечение. Это и платформа, с которой он может наблюдать лечебный процесс, и помощь в ориентировке, которой он может воспользоваться для корректировки своих собственных терапевтических намерений. С этой моделью он может двигаться в чужом ему мире пациента и его семьи, не рискуя заблудиться.* (2)

Но прежде чем перейти непосредственно к разрешению ситуации клиента, Пезешкиан рекомендует придерживаться основных тезисов, на которых базируется идеологическая работа позитивного психотерапевта, неважно, с каким типом проблем он работает, начиная от психосоматических и заканчивая семейными.

Девять тезисов позитивной психотерапии

1. Позитивная психотерапия учитывает позитивные аспекты каждой болезни. На практике это выглядит следующим образом: мы спрашиваем о том значении, какое имеет симптом для человека и его социальной группы, выделяя при этом «позитивное» значение: какие позитивные аспекты имеет покраснение? Какие преимущества обеспечивает заторможенность? Какие функции выполняют нарушения сна? Что значит для меня тот факт, что у меня есть страх или депрессия? и т.д.

2. Теория микротравм учитывает содержание конфликта и его динамику. Исходя из вопроса «Что общего у всех людей (осознание общности и единства) и чем они различаются (осознание индивидуальности и единственности)?», позитивная психотерапия описывает содержание конфликта (актуальные и базовые способности). Зачастую это вовсе не глобальные потрясения, которые приводят к нарушениям и расстройствам, а постоянно повторяющиеся маленькие душевные раны, которые в конечном итоге формируют характер, особенно подверженный отдельным конфликтам («Капля камень точит!»).

3. Транскультурное мышление является основой позитивной психотерапии. Оно включает множество индивидуально, семейно и культурно обусловленных явлений и предполагает единство в многообразии.

4. Концепции, мифология и восточные притчи целенаправленно включаются в терапевтическую ситуацию. Притчи способствуют ликвидации внутреннего сопротивления и облегчают осуществление самопомощи, дополняющей психотерапевтические мероприятия.

5. Каждый человек неповторим. Лечение соответствует потребностям больного.

6. Члены семьи как индивидуумы и социальные факторы как определяющие условия включаются в терапевтический процесс.

7. Понятия позитивной психотерапии доступны каждому: речевые барьеры устранены (равенство шансов в психотерапии).

8. Позитивная психотерапия предлагает базовую концепцию для работы с любыми болезнями и расстройствами; она определяет три отправные точки: профилактика, собственно лечение и реабилитация (универсальность применения).

9. Позитивная психотерапия предлагает своим содержательным процессом такую концепцию, в рамках которой могут рационально применяться и дополнять друг друга различные методы и специальные направления (метатеоретические и метапрактические аспекты). (2)

Но вернемся к процессу психотерапии. Обычно она осуществляется в виде так называемой кратковременной *конфликтоцентрированной* (то есть центрированной именно на актуальном конфликте) терапии, состоящей из 20—30 занятий примерно по 50 минут каждое. Ключевой частью позитивной психотерапии является анализ конфликта. Пезешкиан предлагает использовать следующие стадии взаимодействия в позитивной психотерапии (см. табл.).

Он пишет:

Пятиступенчатая позитивная психотерапия является терапевтической стратегией, лечебные аспекты которой взаимосвязаны с семейной терапией и самопомощью. В рамках индивидуальной, семейной и/или групповой терапии пациент постепенно приобретает навыки самопомощи согласно девизу: «Если тебе нужна рука помощи, поищи ее на конце собственной руки».

Эти пять ступеней:

1) наблюдение / дистанцирование;

2) инвентаризация;

3) ситуативная поддержка;

4) вербализация;

5) расширение системы целей.

Пять ступеней — показательная модель того, как могут взаимодействовать различные психотерапевтические направления. Могут быть привлечены гештальт-терапевтические, поведенческие, глубиннопсихологические, психосоматические, гипнотерапевтические, медикаментозные и физиотерапевтические методы лечения.

Стадии взаимодействия в позитивной психотерапии		
Позитивный процесс	**Содержательный процесс**	**Пятиступенчатый процесс**
Позитивный аспект Каждый человек обладает определенными возможностями; каждое заболевание или нарушение выполняет для пострадавшего и его социального окружения определенную функцию, т.е. имеет свои положительные стороны. От симптома мы приходим к конфликту: любое поведение имеет много значений. **Транскультурный аспект** Мы особо выделяем его в связи с тем, что транскультурная точка зрения также предоставляет возможности для понимания индивидуальных конфликтов: самовосприятие и восприятие других. **Речевые аспекты** Благодатной почвой для мобилизации ресурсов пациента, вместо углубления в старые, как мир, проблемы, являются притчи и народная мудрость. Они могут быть предложены терапевтом в качестве контрконцепции: истории — сказки — мифы — сравнения — пословицы — цитаты — этимология — язык органов	**Четыре формы переработки конфликта** Они позволяют выяснить сложившуюся концепцию заболевания. Если односторонность форм переработки конфликтов рассматривать как ограничение отношения к реальности, то эта модель позволяет контролировать и расширять это отношение к реальности. **Актуальные способности** Они являются психосоциальными нормами, передачу которых осуществляет семья и которые определяют правила совместной жизни для членов семьи. В семейной терапии они исследуются при помощи дифференциально-аналитического опросника (ДАО). Последний отражает содержание индивидуальных семейных и социальных конфликтов. **Четыре модели для подражания** Они относятся к истории жизни семьи пациента и служат направляющей линией при анализе событий прошлого	**Альтернативная терапия** Пять ступеней позитивной психотерапии: 1) наблюдение / дистанцирование; 2) инвентаризация; 3) ситуативное поощрение; 4) вербализация; 5) расширение системы целей. Пять ступеней основополагающей модели служат примером того, как могут взаимодействовать различные психотерапевтические направления. Здесь существует широкий спектр возможностей: – элементы психоаналитической процедуры (Фрейд); – техники поведенческой терапии (Вольпе, Иннерхофер, Айзенк); – методы недирективной терапии (Роджерс, Тауш); – индивидуальная психология (Адлер, Дрейкурс); – гештальт-терапия (Перлз); – трансактный анализ (Берн, Харрис); – аналитическая психология (Юнг); – логотерапия (Франкл)

Наблюдение

Позитивная психотерапия видит четыре сферы, через которые клиент с большим или меньшим успехом разрешает свои внутренние конфликты (проблемы). Такими сферами являются:

- *тело;*
- *деятельность;*
- *контакты;*
- *фантазии.*

Некоторые люди реагируют на трудноразрешимые проблемы соматически (то есть через сферу тела). В этом случае так называемые *неотреагированные эмоции* вызывают различные психосоматические расстройства, вегетативные дисфункции. К ним чаще всего относятся хронические головные боли, гастриты, другие желудочно-кишечные или сердечно-сосудистые нарушения и даже заболевания. Такой взгляд заставляет искать причину этих нарушений в центральной нервной системе.

Другие индивидуумы реагируют через сферу деятельности, т.е. старательно уходят от проблемы в работу либо, наоборот, в безделье. Нередко при этом один и тот же человек с головой погружается в ненужные или несрочные дела, в то же самое время не находя в себе силы воли взяться за дела необходимые и не терпящие отлагательства.

Третьи — реагируют через сферу контактов: вступая в конфликты с другими или, напротив, уклоняясь от контактов, замыкаясь в себе.

Четвертые реагируют через сферу фантазии, прячась отреальности в мир иллюзий с помощью алкоголя, наркотиков или уходят в мистику, в богоискательство, в увлечение эзотерическими, оккультными науками, астрологией и т.п. (Не надо путать невротическое богоискательство с традиционной религиозностью, принимаемой как часть данной культуры.)

Причина этих уходов (независимо от того, в какую из четырех сфер) одна — нерешенность реальных жизненных проблем и неспособность или неготовность к их реальному решению. Хотя каждому человеку доступны все четыре сферы реагирования, обычно какая-то из них доминирует.

Представители позитивной психотерапии ссылаются на определенный опыт наблюдений, согласно которому у представителей Северной Америки и Западной Европы на неразрешенный конфликт чаще реагируют сферы тела и деятельности, тогда как у представителей стран Востока чаще бывают задействованы сферы контактов и фантазии.

Все мы живем в мире тех или иных конфликтов, и не все из них становятся для нас патогенными, т.е. порождающими патологические реакции в одной из четырех вышеупомянутых сфер.

Какие же факторы, с точки зрения позитивной психотерапии, делают обычный конфликт патогенным?

Здесь имеется целый ряд причин, однако главными считаются:

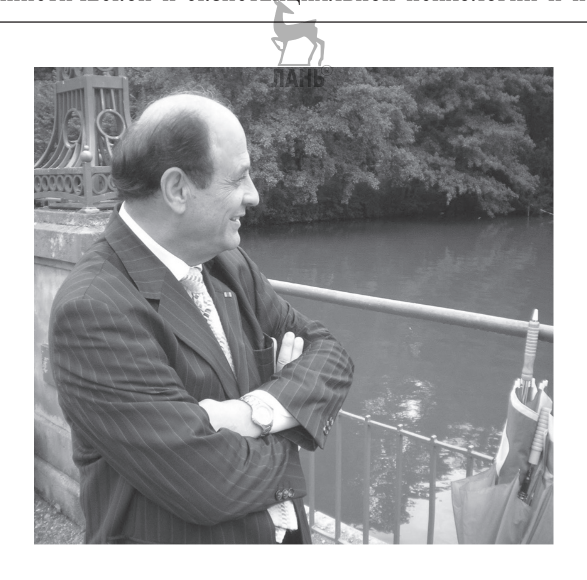
– конкретная ситуация конфликта;
– индивидуальная реакция на конфликт;
– личностные особенности данного индивидуума.

При анализе конкретной ситуации в первую очередь рассматривается реальное или потенциальное (возможное) воздействие данного конфликта на индивидуума:

– на физическое состояние (включая здоровье);
– на его профессиональные успехи или неудачи (статус);
– на будущее индивидуума (или хотя бы на его планы).

При рассмотрении реакции на конфликт выявляются стереотипы индивидуального поведения в зависимости от сформировавшейся системы отношений:

– отношение к Я (к самому себе);
– отношение к Ты (воспринятый с детства тип отношений в родительской семье);
– отношение к Мы и к пра-Мы. Эти отношения могут совпадать, а могут и отличаться друг от друга, отражая отношения в родительской семье (Мы) к окружающим людям и обществу, а также непосредственное отношение индивидуума к общественным, религиозным, идеологическим нормам и ценностям (пра-Мы).



Отклонения в отношении к Я определяются издержками воспитания в детском возрасте, выражающимися в крайностях: либо в недостатке внимания к ребенку (гипоопека), либо в чрезмерной «связывающей по рукам и ногам» заботливости (гиперопека). В первом случае (при гипоопеке) у ребенка обычно складывается заниженное отношение к себе, чувство собственной незначительности и ненужности. При чрезмерной мелочной опеке (гиперопеке) у ребенка часто формируется эгоизм, не подкрепленный самостоятельностью, который при столкновении с реальной жизнью, в которой за него никто не собирается ничего делать, быстро сменяется обидой на общество и социальной дезадаптацией.

Отношение к Ты формируется на впитывании с раннего детства атмосферы домашних семейных отношений и после взросления часто переносится на отношения в собственной семье (к супруге, супругу, к детям, к родителям), может способствовать формированию крепкой семьи или, напротив, нежеланию заводить семью.

Отношение к Мы складывается по схеме отношения старших членов семьи к обществу и другим людям. Если ребенок видит расхождения слова и дела, то он тоже принимает модели лицемерия, считая, что можно говорить одно, а делать другое.

Отношение к пра-Мы отражает отношение к общественной морали и идеологии. В зависимости от других отношений отношение к пра-Мы может быть искренним, лицемерным или отвергающим.

Разумеется, все типы перечисленных отношений разделяются весьма условно и во многом влияют друг на друга.

Позитивная психотерапия исходит из того, что в природе не существует совершенных людей. С другой стороны, каждый несовершенный человек имеет среди своих личностных качеств не только отрицательные, но и положительные. Поэтому *одна из главных задач позитивной психотерапии — выявление индивидуальных положительных качеств и опора на них в борьбе с отрицательными качествами и привычками.*

На данном уровне психотерапевт включает различные аспекты работы с клиентом. К ним относяться и позитивное толкование, поговорки и иные способы работы с клиентом.

Приведем пример Пезешкиана:

Позитивное толкование: параллельно с выяснением симптоматики терапевт дает (сначала для себя) общую позитивную интерпретацию имеющегося расстройства. Она должна учитывать, какое значение имеет болезнь для пациента и его семьи. Этот процесс помогает терапевту дистанцироваться от своих собственных восприятия и модели мышления; вместе с этим он позволяет избежать повторения невротической концепции пациента. Терапевт в подходящей ситуации сообщает результаты своего мысленного эксперимента пациенту и его семье. Впоследствии он дает то толкование, которое обеспечивает практически эффективнейшее изменение точки зрения. Успех этого процесса, разумеется, не должен приводить к соблазну нетерпеливо выделить позитивную интерпретацию из ее живых связей, так как при таких обстоятельствах она может быть воспринята как циничная насмешка (терапевт может при возникающих здесь трудностях рефлексировать свои собственные проблемы с четырьмя измерениями идеалов).

Позитивный процесс в своей альтернативной концепции приводит к новым исходным ситуациям, которые основательно могут

изменить устои семьи. Одновременно с этим происходит нечто большее: семья учится преодолевать свои конфликты иными способами и отказываться от патологических фиксаций. Это первый шаг к самопомощи. На практике это выглядит следующим образом: мы спрашиваем о том значении, какое имеет симптом для человека и его социальной группы, выделяя при этом также «позитивную» сторону: какие позитивные аспекты имеет покраснение? какие преимущества создает заторможенность? какие функции выполняют нарушения сна? что значит для меня тот факт, что я боюсь? и т.д. Мы применяем другие оценочные возможности (переоценка, позитивное толкование, изменение точки зрения) не потому, что они объективнее: при этом мы преследуем цель сделать нашу систему отношений, взаимосвязей пациента и окружающего его мира относительной и инициировать альтернативные возможности решения. На этом мы оставляем исходный симптом и двигаемся к тем областям, где пациент чувствует себя «позитивно», т.е. малосимптомно, относительно Я — сильным и способным к сопротивлению. Таким образом, здесь выделяются два аспекта: интерпретация симптома и подход к способностям пациента.

Дистанцирование от конфликта

На этом этапе психотерапевт должен помочь клиенту отойти в сторону от той проблемы, которая закрыла ему свет в окошке и мешает видеть реально весь окружающий мир. Это напоминает гештальт-терапию, когда какая-то проблема, неоправданно заняв место центральной фигуры, закрыла собой фон, который на самом деле куда более достоин быть фигурой.

Только дистанцировавшись от болезненно «раздутой» проблемы, т.е. взглянув на нее как бы со стороны, трезвыми глазами, клиент сможет увидеть ее реальное (не такое решающее, как ему казалось) значение. И лишь тогда может продуктивно начаться следующая стадия — проработка конфликта. Использование притч и метафор также может быть эффективным способом дистанцирования от конфликта и возможностью посмотреть на него с другой стороны.

Пезешкиан писал:

Поговорки. Богатый арсенал для мобилизации ресурсов пациента, вместо того чтобы упорно решать давно известные проблемы, — притчи и народная мудрость, которые терапевт может предлагать как контрконцепции: здесь покидается улица с односторонним движением в коммуникативной структуре пациент—терапевт.

В межличностных отношениях, так же как и в переживаниях и душевной переработке, при сопоставлении притч начинаются процессы, которые мы описываем как «функции» этих историй: функция зеркала, функция модели, медиаторная функция, функция депо, истории как носители традиций, как межкультурные посредники, как помощь в регрессии, как контрконцепции, как побуждение к изменению точки зрения. Притчи применяются в позитивной терапии не произвольно, а целенаправленно в рамках пятиэтапного лечения. (2)

Проработка конфликта

После того как клиент сможет увидеть всю картину конфликта (до этого закрытую от него отдельной преувеличенной деталью), начинается следующий этап позитивной психотерапии — проработка конфликта. Это довольно-таки кропотливая работа.

Психотерапевт совместно с клиентом пытается определить степень выраженности данного конфликта в каждой из четырех вышеупомянутых сфер или по крайней мере в главнейших из них. Они, творчески сотрудничая, доверительно выясняют, какое влияние оказал данный конфликт на самого клиента (его состояние, профессиональные дела и т.п.), на его семью (или отдельных ее членов), на бытовые и деловые отношения с другими людьми, социальный статус и пр.

Пезешкиан писал:

Пациенту коротко представляются 3 формы переработки конфликтов, которые в то же время играют важную роль при их возникновении. В данной ситуации его спрашивают: «Что произошло с вами, вашей семьей и вашим окружением в этих областях в послед-

ние пять лет?» При этом терапевт принимает во внимание время возникновения симптомов или их прогрессирование. Кроме того, пациента информируют о значении микротравм согласно девизу «Капля камень точит!».

Механизмы реакции на конфликты: какое влияние оказывают проблемы и заболевания на состояние общего благополучия, профессиональную деятельность, партнера, семью и другие межличностные отношения, планы на будущее? Какое значение имеют тело и здоровье, профессия и работа, социальные контакты, общественные события, вопросы о смысле и планах на будущее для пациента и его семьи?

Модели для подражания: «путешествие в прошлое» или корни конфликтов: отношения с отцом, матерью, братьями, сестрами и другими значимыми лицами в детстве; время, терпение, идеал родителей, брак родителей, контакты с внешним миром, «жизненная философия» родителей, семейные девизы, обычаи.

Актуальные способности: какие оказывают микротравматическое воздействие? Задерживались ли способности в своем развитии, пренебрегали ими или они сформированы односторонне? Какое влияние оказывает это в психодинамическом, семейном и социальном аспектах? Задача терапевта прояснить содержание конфликта и его динамику во всех трех аспектах. (2)

Одновременно предпринимается совместный максимально откровенный анализ того, как и насколько на этот конфликт могли повлиять взаимоотношения родителей, влияние других людей и событий, собственные индивидуально-психологические особенности клиента.

После тщательнейшей проработки этого уровня позитивной психотерапии можно переходить к ее следующему этапу.

Ситуативное одобрение

На этом уровне акцент делается на положительных качествах и моделях поведения клиента. При этом ошибки и отрицательные качества

не игнорируются, но отступают на задний план, обнажая то лучшее в клиенте, на что можно опереться в преодолении отрицательных явлений психологических состояний и поведенческих моделей.

Пезешкиан подчеркивает:

Терапевтические акценты: развитие способности выделять малоконфликтные составляющие и позитивные аспекты симптоматики. Какие позитивные аспекты имели эти события для вас и вашего окружения? Как вы преодолевали предшествовавшие события и проблемы?

Делая акцент на тех моментах, которые мы переживаем как позитивные и вдохновляющие, нам становится легче считаться с теми моментами, которые мы воспринимаем как неприятные и негативные. Кратко говоря, это и есть основной принцип ситуативного ободрения в позитивной психотерапии. Я имел возможность постоянно убеждаться, что если партнер или семья постоянно сталкиваются с конфликтами и проблемами, то ситуация зачастую накаляется до такой степени, что она становится неконтролируемой. Если же мы заинтересуемся тем, что объединяет семью, несмотря ни на какае сложности, то мы ободрим членов семьи, способствуя восстановлению уже давно ушедших в прошлое позитивных отношений. Тем самым мы создаем общий базис, на котором семейные конфликты могут конструктивно преодолеваться, даже если ситуация в конце концов решится разводом или расставанием. (2)

Ситуативное одобрение можно понимать и шире — как стремление избегать различного рода негативных оценок и мнений даже о посторонних людях, так как любые негативные высказывания и даже мысли и чувства усугубляют патогенную конфликтную ситуацию.

Вербализация

Только освоив три первых уровня (дистанцирование от конфликта, проработку конфликта и ситуативное одобрение), клиент с помощью

психотерапевта переходит к четвертому этапу позитивной психотерапии — вербализации.

На этом уровне терапевт начинает приучать клиента как можно более точно словесно описывать состояние своего конфликта, все более открыто и свободно обсуждать его. Для этого очень важно создать атмосферу благожелательной доверительности и полной конфиденциальности. Клиент должен быть убежден не только в том, что любые его откровения не станут кому-либо известны, но и в том, что психотерапевт даже молчаливо не осудит ни одного из полученных признаний и высказываний.

При этом психотерапевт не занимает соглашательскую позицию и в тактичной форме высказывает свои мнения и советы, но не навязывает их клиенту, а лишь помогает лучше оценить ситуацию.

Пезешкиан подчеркивает:

> *Терапевтические акценты: развитие способности целенаправленно обращаться к не пережитым до конца событиям и конфликтам. Какие проблемы еще открыты для Вас, какие (2—3) должны быть решены в ближайшие 4—6 недель? При помощи техник позитивной психотерапии конкретизируются те конфликты, которые до сих пор оставались невысказанными или неосознанными. Терапевт может рассмотреть ключевой конфликт в семье пациента как отношения вежливость—открытость и совместно с членами семьи выработать стратегию поведения. Мы спрашиваем конкретно: по отношению к кому и как часто возникают конфликты в области вежливости—открытости? Как и когда они проявляются? Каких актуальных способностей они касаются («Какое отношение это имеет к справедливости, бережливости?» и т.д.)?* (2)

На этом уровне соблюдается широко применяемый во многих психотерапевтических направлениях принцип «здесь и теперь», т.е. психотерапевт ненавязчиво, но постоянно возвращает клиента к обсуждению данной ситуации и теперешнему ощущению ее, уводя его мысли от прошлого и от размышлений о будущих последствиях ее развития.

Расширение жизненных целей

После того как клиент, насколько возможно, отстранился от конфликта (увидел его со стороны), проработал его (разложил по полочкам на составляющие), постарался увидеть все, что возможно, в позитивном смысле, научился спокойно обсуждать свой конфликт, он переходит к завершающему уровню позитивной психотерапии — расширению жизненных целей.

Клиент с помощью психотерапевта видит, как много энергии (в основном отрицательной) он безуспешно тратит на преодоление конфликта. После осознания этого факта могут быть намечены два выхода. Первый — расширить сферы воздействия на конфликтную ситуацию, т.е. решать ее не через одну из вышеупомянутых сфер (тело, деятельность, контакты и фантазии), а оптимально задействовать каждую из них — пойти на решение конфликта более широким фронтом и не стихийно, а по намеченной (вместе с психотерапевтом) стратегии.

Может быть, и второй выход (по аналогии с фрейдовской сублимацией либидозной энергии), когда клиент отказывается от достижения фрустрирующей его цели (прямого решения конфликта) и направляет высвободившуюся энергию на достижение более важных жизненных целей. Естественно, что такому решению может хорошо помочь добавление элементов психоанализа, бихевиористской и других видов психотерапии при их квалифицированном осуществлении.

Пезешкиан пишет:

Развитие способности вкладывать энергию не только в проблемы, но и в другие жизненные сферы. Умный торговец не станет вкладывать весь свой капитал в один-единственный проект. Он вложит его в различные проекты. Нарушенные коммуникации обычно приводят к ограничению контактов. Партнера наказывают тем, что ему что-то запрещают или отстраняются от него. Следствием этого становится охлаждение или отчуждение в межличностных отношениях. Этот процесс мы называем сужением цели. Основным принципом расширения цели является

то познание, что наши партнеры обладают еще целым рядом возможностей, помимо тех областей, которые в настоящий момент конфликтны. Основой для расширения цели служит контрконцепция, или концепция расширения. Уже сама по себе каждая встреча с партнером, который представляет иные концепции, является по крайней мере потенциальным расширением цели: что бы вы сделали, если бы у вас не стало проблем? О чем вы мечтаете? Что бы вы хотели сделать, если бы однажды смогли позволить себе стать неразумным? Чему вы можете научиться у других людей, которые ведут себя иначе, чем вы? (2)

Важно видеть, как шло развитие психологии, как почти параллельно с психоанализом в Америке начал развиваться бихевиоризм, чем они отличались, почему появилась гуманистическая психология. Позитивная психология занимает особое место среди психотерапевтических направлений, потому что, с одной стороны, она полноценно входит в русло гуманистической психологии, т.е. не противопоставляет себя психоанализу, бихевиоризму, а подчеркивает опасности «навешивания ярлыков», схем при анализе личности человека. То есть все классические направления психотерапии хотя и дали и дают очень многое для изучения психологии человека, однако в то же время они этого отдельного человека как бы расчленяют своими «схемами» и мешают целостному восприятию во всех его взаимосвязях. Об этом предупреждают гештальтпсихология и гештальт-терапия, гуманистическая и экзистенциальная психология, мультимодальная психотерапия А. Лазаруса и др. Об этом же говорит позитивная психотерапия Н. Пезешкиана.

Нам повезло познакомиться практически со всей семьей Пезешкианов, это дружные, спокойные, скромные, трудолюбивые люди. О многих, даже великих психологах можно сказать «сапожник без сапог».

Рассказывают, что когда в конце жизни Фрейд, увенчанный всеми лаврами, на официальной юбилейной церемонии пригласил всех, кто считает себя его друзьями, на чашечку чая, то почти никто не пришел. Это очень огорчило и удивило его: «Почему они все отошли от меня?»

На что его мудрая еврейская тетушка со вздохом сказала: «Это потому, Зиги, что ты совсем не разбираешься в людях».

Юнг всю жизнь боролся с собственной шизофренией, Адлер — с комплексом неполноценности и т.п. А вот Н. Пезешкиан всю жизнь демонстрирует гармонию и в себе, в семье и с окружающими. Может, в этом сказались его восточные корни: культ семьи, старших, уважения к детям, да и вообще к людям, терпимости и т.д. Во всяком случае, он и вся его семья полностью олицетворяют собой его «позитивную психотерапию».

Позитивная психотерапия начинает все более завоевывать популярность. В мире сейчас уже более трехсот центров. У России они открыты в Санкт-Петербурге, Казани, Екатеринбурге, Москве. Сам Носсрат Пезешкиан, а также его жена и сын Хамид ездят с лекциями и семинарами по всему миру. В 2006 г. по нашему приглашению Н. Пезешкиан с супругой приняли участие в вечере, посвященном позитивной психотерапии, проводившемся в лектории Политехнического музея.



Практикум

Проиллюстрируйте конкретными примерами (желательно — личными) каждую из пяти ступеней позитивной терапии:

1. Дистанцирование от конфликта.
2. Проработка конфликта (под конфликтом подразумевается любая проблема. Конфликт — это что-то, что неразрешено).
3. Ситуативное одобрение (правильных решений, действий и отношения к проблеме).
4. Вербализация (четкая словесная формулировка проблемы).
5. Расширение жизненных целей (за пределы проблемы).

Глоссарий

Позитивная психотерапия (от лат. *positivus* — положительный и греч. *psyche* — душа + *therapeia* — лечение) — форма психотерапии, автор Н. Пезешкиан. Основана на рассмотрении человека как особой ценности. Патопсихологические симптомы трактуются как формы реакции адаптации (депрессия как реагирование на глубокие эмоциональные конфликты, фригидность как отказ при помощи тела). От терапевта требуется не устранение нарушения или отклонения, а стимулирование резервных возможностей пациента и его психологических способностей.

Вопросы для самопроверки

1. Почему Носсрат Пезешкиан назвал разработанное им направление позитивной психотерапией?
2. На каких основных принципах основана позитивная психотерапия?
3. Перечислите каждую из пяти ступеней при психотерапевтической работе с клиентом.
4. Какова роль притч и метафор при работе с клиентом?
5. Что принципиально нового внес Пезешкиан в свое направление, если сравнивать с другими направлениями консультирования и психотерапии.

Цитаты и афоризмы

Участники конфликта ведут себя точно так же, как и тот, кто стоит перед картиной, почти уткнувшись в нее носом: он видит лишь маленькую часть, зато очень четко. В каком содержательном и цветовом сочетании находится эта часть, он не видит. Он потерял из виду картину как целое и вместе с этим ее смысл.

Если ты ищешь человека, который протянул бы тебе руку помощи, вспомни, что у тебя уже есть две руки.

Если ты хочешь иметь то, чего никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал.

Список литературы

1. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: пер. с нем. / общ. ред. А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро, предисл. А.В. Брушлинского, коммент. А.З. Шапиро. М.: Прогресс, 1992. 240 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с. (Серия «Позитивная психотерапия».)

Фредерик Перлз
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ



В учебниках по истории психологии Фредерик Перлз почти не упоминается, потому что с формальной точки зрения он не имеет прямого отношения к гештальтпсихологии. Отсутствие признания со стороны историков психологии Перлз сполна компенсировал массовой популярностью гештальт-терапии. Ее технические приемы и принципы (*здесь и теперь, горячий стул* и многое другое) успешно используется практически во всех современных направлениях групповой психотерапии.

Гештальт-терапия не столько научное психотерапевтическое направление (Ф. Перлз никогда не считал себя теоретиком), сколько набор хорошо отработанных технических приемов, которые быстрее осваиваются, чем другие виды психотерапии. Поэтому это направление получило широкое признание и используется в подготовке не только профессиональных психологов и психотерапевтов, но и социальных работников и педагогов.

Кто же такой Фредерик (Фриц) Перлз? Можно сказать, бунтарь и скандалист и в жизни, и в науке. Он с детства отличался трудным характером и постоянно конфликтовал с родителями и учителями, спорил даже с самим собой. Чего стоит одно название его автобиографии: «*Внутри мусорного ведра и вовне*». В этом прослеживается чисто психоаналитический подход. Психоаналитики буквально гордятся друг перед другом выворачиванием наизнанку самых интимных сторон своей души и биографии, считая это необходимой частью своего профессионализма. Справедливости ради следует отметить, что Перлз обладал хоть и задиристым (особенно в научных спорах), но легким, жизнерадостным и не обидчивым характером.

Перлз окончил Венский медицинский университет и ушел добровольцем в армию во время Первой мировой войны. Как военный врачо он работал преимущественно с черепно-мозговыми травмами и их последствиями. Много занимался исследовательской работой, но с сугубо практической точки зрения — как помочь тем людям, с которыми он работает.

Ни один научный подход к исследуемой проблеме не удовлетворял Перлза, и когда он познакомился с психоанализом Фрейда, то ему показалось, что именно здесь он может найти ответы на многие вопросы. Фредерик Перлз начинает внимательнейшим образом исследовать возможности практического применения психоанализа. Он становится «правоверным» психоаналитиком и, получив приглашение на работу в Южноафриканскую республику, основывает там психоаналитическую ассоциацию. Оттуда в 1936 г., проявив незаурядное мужество и мастерство, он в одиночку совершает многочасовой перелет на Международный психоанлитический конгресс в Берлин, главным образом для личного знакомства и дискуссии с Зигмундом Фрейдом. Однако Фрейд, уже наслышанный о конфликтном характере Перлза и его критике в адрес практического психоанализа, лишь обменялся с ним формальными приветствиями на пороге своего кабинета, но войти не пригласил. Но, как мы уже говорили, Фредерик был, хотя и скандальным, но не обидчивым и всю жизнь подчеркивал, что занимается развитием психоанализа, но без преклонения перед авторитетами. Оставшись в Берлине, он общается, работает и, конечно, дискутирует с Карен Хорни, Гарри Стэком Салливаном, Вильгельмом Райхом, у которого он прошел курс личного психоанализа и влияние которого четко прослеживается в гештальт-терапии.

В чем же были принципиальные отличия взглядов Фредерика Перлза от классического психоанализа Зигмунда Фрейда?

Как известно, Фрейд полагал, что главные причины всех неврозов заложены в самых ранних фазах детства. Фредерик не отрицал этого, но считал, что текущий момент более важен. В своей терапевтической работе он все время придерживался принципа *здесь и сейчас*, старался возвращать людей к текущей ситуации. Оказалось, что в терапевтической беседе и особенно в групповой терапии человек более склонен обсуждать прошлое, избегая анализа настоящей ситуации.

Каким образом происходит рождение неврозов по Перлзу? Первоначально, пишет Перлз, индивиду для того, чтобы выжить, нужны другие люди. Для ребенка, который только что родился, необходимо присутствие матери, чтобы обеспечить себе физиологическое выживание. Перлз постоянно подчеркивает, что развитие индивида не может происходить отдельно от социальной среды, в которой он находится. И эта социальная среда, или поле, как называл его Перлз, постоянно изменчиво.

По мере развития ребенка у него возникают определенные потребности, которые он пытается удовлетворить. И невроз, пишет Перлз, возникает тогда, когда естественные потребности организма индивида встречают сопротивление внешней среды.

Дисбаланс, как мне кажется, возникает тогда, когда индивид и группа испытывают в одно и то же время различные потребности, и индивид неспособен решить, какая из них доминирует. Группа может быть семьей, государством, социальным кругом, сотрудниками — любым сочетанием людей, обладающих определенными функциональными отношениями между собой в какой-то момент времени. Индивид, являющийся частью этой группы, испытывает потребность в контакте с ней в качестве одного из первичных обеспечивающих выживание психологических импульсов, хотя, конечно, эта потребность не переживается им все время с одинаковой интенсивностью. Но когда одновременно с этой потребностью он испытывает какую-то личную потребность, удовлетворение которой требует ухода из группы, возникают трудности.

В ситуации конфликта потребностей индивид должен быть способен к принятию ясного и определенного решения. Приняв такое решение, он либо остается в контакте, либо уходит. Он временно должен пожертвовать менее важной потребностью ради более важной, и так он и делает. Ни для него, ни для окружающих это не связано со сколько-нибудь значительными последствиями. Но если он не способен к различению и не может принять решение, или если его не удовлетворяет то решение, которое он принимает, он не может ни полноценно находиться в контакте, ни полноценно уйти, и это отрицательно действует и на него, и на окружающих. (1)



Используя термины гештальтпсихологии, Перлз охарактеризовал *неврозы как незавершенные гештальты*. А незавершенные гештальты, в свою очередь, это неудовлетворенные потребности.

Для того чтобы избавиться от неврозов, надо эти потребности удовлетворить. Поэтому одним из приемов гештальт-терапии является перенос незавершенных в прошлом гештальтов в настоящее и завершение их в символической, игровой форме. Пациент с помощью психотерапевта находил то незавершенное в жизни, что у него не получилось, и пытался символически показать, что он завершил это так, как ему хотелось.

Фредерик не был согласен с положением Фрейда о базовых инстинктах, под воздействием которых живет и развивается человек. Прежде всего это сексуальный инстинкт — libido, а также инстинкт разрушения (включая саморазрушение) — mortido. Инстинкты жизни и смерти, они как бы уравновешивают друг друга.

Фредерик Перлз считал, что это очень абстрактный подход и человеком управляет огромнейшее количество потребностей, которые меняются каждую секунду. Наш организм все время находится в состоянии неустойчивого равновесия. Возникающие потребности — это биологические сигналы о нарушении равновесия, для поддержания которого следует удовлетворить эти потребности. Появляется потребность — возникает *незавершенный гештальт*. Когда гештальт завершается, удовлетворенная потребность уходит на второй план (*фигура* становится *фоном*), а на ее место вступает новая потребность, требующая своего завершения.

Фрейд считал, что наиболее фундаментальными и важными являются Эрос (секс, или жизнь) и Танатос (смерть). Но если мы рассмотрим все возможные нарушения органического равновесия, мы обнаружим тысячи различных по интенсивности инстинктов.

Теория инстинктов имеет и еще одну слабую сторону. Можно согласиться с тем, что потребность действует как принудительная сила во всех живых созданиях, проявляясь в двух существенных тенденциях: тенденции выживания в качестве индивида и вида и тенденции развития. Это фиксированные цели. Но способы, которыми они удовлетворяются, различны в различных ситуациях, для различных видов и для различных индивидов. (1)

Наша следующая предпосылка состоит в том, что жизнь и поведение управляются процессом, который в науке называется гомеостазом, а проще — приспособлением или адаптацией. Гомеостаз — это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие и соответственно здоровое состояние в изменяющихся условиях. Иными словами, гомеостаз — это процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Поскольку потребности эти многочисленны и каждая из них угрожает равновесию организма, гомеостатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой постоянной игрой равновесия и неравновесия в организме. Если гомеостатический процесс до некоторой степени нарушается, так что организм слишком долго остается в состоянии неравновесия, — это значит, что он болен. Если процесс гомеостаза терпит полную неудачу — организм умирает. (1)

Разумеется, это упрощенный подход. Фрейд говорит об основных инстинктах — жизни и смерти, в подавлении которых классический психоанализ ищет глубинные причины неврозов. Перлз не отрицает глобальности этих инстинктов, но считает, что психотерапевту важнее работать с неудовлетворенными ситуативными потребностями, возникающими здесь и сейчас. Фрейд глубже, Перлз доступнее.

Итак, по Перлзу, саморегуляция нашего организма обеспечивается «игрой» различных потребностей. Наиболее актуальная потребность становится фигурой, а когда удовлетворяется, отступает в *фон* и уступает место другой *потребности-фигуре*. Но при неврозе какая-то потребность никак не удовлетворяется, «узурпирует» место *фигуры* и не уходит в *фон* (как при алкоголизме, фобиях и навязчивостях).

Но что происходит, если несколько потребностей (или, если хотите, инстинктов) возникают одновременно? Здоровый организм, по-видимому, действует по принципу иерархии ценностей. Поскольку он не способен подобающим образом делать более одной вещи одновременно, он обращается к доминирующей потребности выживания прежде, чем к какой-либо иной. Он действует по принципу «сначала самое важное» (first things first).

Однажды в Африке я наблюдал группу оленей, пасущихся в сотне ярдов от спящих львов. Когда один из львов проснулся и зарычал от голода, олени мгновенно умчались. Представьте на минутку себя в шкуре оленя, предположите, что вы мчитесь, спасая свою жизнь. Через некоторое время вы начнете задыхаться, и тогда вам придется замедлить свой бег или вообще остановиться, пока вы не передохнете; в этот момент потребность в дыхании более важна, является более существенной потребностью, чем бег, так же как ранее потребность убежать была важнее потребности в еде.

Формулируя этот принцип в терминах гештальтпсихологии, мы можем сказать, что в каждый момент доминирующая потребность организма выходит на передний план в качестве фигуры, а остальные, по крайней мере временно, отступают на задний план. Фигура — это та потребность, которая наиболее остро требует удовлетворения; она может быть, как в нашем примере, потребностью сохранить саму свою жизнь; в менее острых ситуациях она может быть физиологической или психологической потребностью. (1)



Работа психотерапевта начинается там, где потребность занимает место фигуры неправильно, доставляет клиенту мучения и подталкивает к ошибочным решениям и поступкам.

Пример из семейного консультирования. Люди расстаются. Бывают ситуации, когда действительно лучше разойтись, но чаще случается, что люди принимают поспешное решение сгоряча. Однако нередко при последующем анализе выясняется, что момент, из-за которого они расстались, был куда меньше того, что их сближало. Но они превратили частную проблему или обиду в *фигуру*, тогда как она должна была раствориться в *фоне*.

Человеку надо объяснить, что перед ним не беспросветная тьма, а лишь маленькая ладошка, которой он сам себе закрыл свет. Она просто неправомерно заняла место *фигуры*, а не *фона*. Убери ладошку, и тьма, казавшаяся беспросветной, исчезнет, и ты увидишь, сколько в этом мире куда более достойного внимания, чем твоя ладонь.

Фредерик Перлз ввел очень много интересных технических приемов игровой индивидуальной и особенно групповой психотерапии. В настоящее время нет ни одного серьезного направления групповой психотерапии, где бы ни применялись эти приемы.

Одна из наиболее распространенных терапевтических игр называется *горячий стул*. Пустой стул ставят посредине сидящей по кругу психотерапевтической группы. На него, набравшись смелости, садится один из членов группы и начинает откровенно говорить о своей проблеме и так же откровенно готов ответить на любые вопросы членов группы. К этому времени он должен почувствовать в группе атмосферу полной защищенности, гарантии того, что никакая «утечка информации» за пределы группы невозможна.

Это упражнение полезно не только для того, кто садится на стул, но и для тех, кто сидит вокруг и обсуждает его проблему. Бывает так. Я начинаю советовать человеку как решить его семейную проблему: «Да это же так просто, прямо сегодня купи цветы, приди домой, начни все сначала». И вдруг понимаю: «А ведь у меня-то то же самое. Почему я так легко все объяснил, а сам так не делаю?». То есть, помогая другому, я начинаю понимать, как решить собственную проблему — *завершить или исправить свой гештальт*.

Гештальт-терапия является одним из первых и наиболее весомых вкладов в гуманистическую психотерапию.

Включение в гуманистическую терапию не только не принижает самостоятельного значения гештальт-терапии, а, напротив, подчерки-

вает приоритет ее духовности над техническими приемами, которые, к сожалению, стали преобладать на многочисленных тренингах и семинарах, сводя занятия к стандартным (часто оторванным от реальных жизненных ситуаций) техническим упражнениям. О руководителях таких семинаров можно сказать, что они применяют идеи гештальта, как мартышка очки.

Из-за этого очень часто поведение, отработанное в группе, не переносится на реальную ситуацию. Человек в реальной ситуации начинает опять вести себя по-прежнему. На таких тренингах упражнения со стульчиками и веревочками становятся самоцелью. Занимающимся интересно, это уже не плохо. Но спроси их, какую наболевшую личную проблему каждый из них решает, они и не ответят. Поэтому мы проводим тренинги с перерывами, участники получают домашние задания по закреплению приобретенных навыков в реальных условиях. На следующем занятии обсуждаем, что не получилось, ищем причину, пробуем другой вариант и т.д.

В гештальт-терапии не менее наглядно, чем в генштальтпсихологии, видно, что целое не равно сумме составляющих его элементов. Взять, например, семью. Это же не просто собрание отдельных личностей — это уже определенное новое образование, в котором каждый член семьи так или иначе оказывает влияние на других и сам испытывает его. (Вот почему при лечении алкоголизма работа должна проводиться не только с больным, но и со всей семьей, нужно менять всю систему взаимоотношений, иначе излечившемуся не удержаться в новом качестве.)

Несмотря на неоспоримое авторство и новаторство Фредерика Перлза, корни гештальт-терапии уходят в гештальтпсихологию, экзистенциализм, психоанализ, в теорию Вильгельма Райха о физиологических проявлениях вытесненного психологического материала. Перлз перенес закономерности образования фигуры, установленные гештальтпсихологией в сфере восприятия, в область мотивации человеческого поведения. Возникновение и удовлетворение потребностей он рассматривал как ритм формирования и завершения гештальтов.

Мотивы и потребности возникают и чередуются с целью саморегуляции организма. Для сохранения гармонии нужно лишь довериться *мудрости тела*, прислушиваться к потребностям организма и не мешать

их реализации. Быть самим собою, осуществлять свое Я, реализовывать свои потребности, наклонности, способности — это путь гармоничной, здоровой личности.

Больным неврозом является человек, хронически препятствующий удовлетворению собственных потребностей, отказывающийся от реализации своего Я, направляющий все свои усилия на реализацию Я-концепции, создаваемой для него другими людьми — прежде всего близкими — и которую он со временем начинает принимать за свое истинное Я. Отказ от собственных потребностей и следование ценностям, навязанным извне, приводит к нарушению процесса саморегуляции организма.

Именно поэтому клиенту уже на первом занятии предлагается написанная Перлзом *гештальт-молитва*:

Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,
А ты не для того, чтобы угождать моим.
Ты — это ты. Я — это я.
Если мы подошли друг другу — это прекрасно.
Если нет — ничего с этим не поделаешь.

Насильственное приспосабливание к другому, принесение себя в жертву даже собственным детям приведут лишь к мучениям и неврозам, но не к гармонии и счастью. Ты принесешь больше пользы своим детям, если максимально реализуешь свой потенциал, чем если принесешь свои интересы им в жертву. В первом случае они будут тобой гордиться и подражать, а во втором — жалеть и презирать. Да и материально ты им куда больше поможешь в первом случае.

Как и в психоанализе, одной из задач гештальт-терапии является разоблачение перед самим клиентом механизмов его психологической защиты — самообманов.

В гештальт-терапии различают пять таких самообманов или *механизмов нарушения процесса саморегуляции:* **интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия, конфлуенция.**

При ***интроекции*** человек усваивает от других людей их чувства, взгляды, убеждения, оценки, нормы, образцы поведения, которые,

однако, вступая в противоречие с его собственным опытом, не ассимилируются его личностью. Этот *неассимилированный опыт — интроект* — является чуждой для человека частью его личности.

> *Если же мы некритически, целиком принимаем что-то на веру, потому что кто-то так сказал, или потому что это модно, или безопасно, или соответствует традиции, или, наоборот, потому что это не в моде, опасно или революционно, — все это откладывается в нас тяжелым грузом. Это несъедобно, это чужеродные тела, хотя мы и дали им место в своем уме. Такие непереваренные установки, способы действия, чувства, оценки психологически называются интроектами, а механизм, посредством которого эти чуждые образования попадают в личность, мы называем интроекцией.* (1)

Наиболее ранними интроектами являются родительские поучения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления. Со временем становится трудно различить интроекты и свои собственные убеждения.

> *Таким образом, опасность интроекции двояка. Во-первых, интроектор упускает возможности развивать собственную личность, поскольку он занят удержанием чуждых элементов в своей системе. Чем больше интроектов он нахватал, тем меньше у него остается возможностей выразить себя или хотя бы обнаружить, что такое он сам. Во-вторых, интроекция способствует дезинтеграции личности. Интроецировав несовместимые понятия, вы можете обнаружить себя разрываемым на куски при попытке согласовать их. В наше время это встречается довольно часто.* (1)

Позвольте привести небольшой практический пример того, каким образом интроецируемые установки работают в нашей жизни. Процитируем Перлза.

> *Наше общество, например, с детства учит нас двум совершенно различным и, по-видимому, противоположным установкам. Одна соответствует так называемому «золотому правилу» — делать*

другим то, что хотелось бы от них получить. Другая — закон выживания наиболее приспособленных, выражаемый пословицей «собака собаку ест». Если мы интроецируем обе эти установки как догмы, мы в конце концов будем пытаться быть одновременно и мягкими, добрыми, нетребовательными, и безудержно агрессивными. Мы будем любить наших соседей, но доверять им только в тех пределах, в каких мы можем с ними справиться. Мы будем являть собой мягкость, но одновременно будем жестокими и садистичными. Каждый, кто интроецирует подобные несовместимые представления, превращает собственную личность в поле их битвы. Невротический конфликт обычно доходит до мертвой точки, когда ни одна из сторон не может победить, и человек не способен ни к какому дальнейшему росту и развитию.

Таким образом, интроекция — это невротический механизм, посредством которого мы принимаем в себя нормы, установки, способы действия и мышления, которые в действительности не являются нашими собственными. При интроекции мы сдвигаем границу между собой и остальным миром так далеко внутрь себя, что от нас почти ничего не остается. (1)

Проекция — прямая противоположность интроекции, причем, как правило, эти два механизма дополняют друг друга. При проекции человек отчуждает присущие ему качества, поскольку они не соответствуют его *Я-концепции.*

Противоположностью интроекции является проекция. Если интроекция — это тенденция принять на себя ответственность за то, что в действительности является частью среды, то проекция — это тенденция сделать среду ответственной за то, что исходит из самого человека. Примером крайнего случая проекции может служить паранойя, клинически характеризуемая наличием у пациента хорошо организованной системы бреда. Параноик, как правило, оказывается в высшей степени агрессивной личностью; неспособный принять на себя ответственность за собственные иллюзии, желания и чувства, параноик приписывает их объектам

или людям в своей среде. Его убежденность, что его преследуют, фактически является утверждением о том, что он хотел бы преследовать других. (1)

Образующиеся в результате проекции «дыры» заполняются интроектами.

Скованная сексуальными запретами женщина, которая жалуется на то, что все к ней пристают, или холодный, отчужденный, высокомерный мужчина, обвиняющий людей в том, что они враждебно к нему относятся, — примеры невротической проекции. В этих случаях люди делают предположения, основанные на собственной фантазии, не сознавая, что это только лишь предположения. Кроме того, они не сознают происхождения собственных предположений. (1)

Интроецирующая личность, являющаяся полем битвы воюющих между собой неассимилированных идей, получает себе параллель в виде проецирующей личности, которая делает мир ареной битвы своих личных конфликтов. Чрезмерно осторожный, мнительный человек, который говорит вам, что хотел бы иметь друзей, хотел бы быть любимым, но в то же время добавляет, что «никому нельзя верить, все только и ждут, как бы ухватить у вас что-нибудь», — типичный пример проекции. (1)

Ретрофлексия — «поворот на себя» — наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлетворены из-за их блокирования социальной средой, и тогда энергия, предназначенная для манипулирования во внешней среде, направляется на самого себя. Такими неудовлетворенными потребностями, или *незавершенными гештальтами*, часто являются агрессивные чувства.

При ретрофлектированном поведении человек обращается с собой так, как первоначально он намеревался обращаться с другими людьми или объектами. Он перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести в окружающем изменения, которые

удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих воздействий не среду, а себя самого. В той мере, в какой он это делает, он разделяет свою личность на две части — действующую и испытывающую воздействие. Он буквально становится своим собственным худшим врагом. (1)

Ретрофлексия при этом проявляется в мышечных зажимах. Первоначальный конфликт между Я и другими превращается во внутриличностный конфликт. Показателем ретрофлексии является использование в речи возвратных местоимений и частиц, например: «Я должен *заставить себя* сделать это».

Ретрофлектор говорит: «Я стыжусь самого себя» — или: «Мне нужно заставить себя сделать эту работу». Он делает почти бесконечный ряд утверждений такого рода, и все они основаны на удивительном представлении, что «сам» и «себя» — два разных человека. (1)

Дефлексия — это уклонение от реального контакта. Человек, для которого характерна дефлексия, избегает непосредственного контакта с другими людьми, проблемами и ситуациями. Дефлексия выражается в форме салонных разговоров, болтливости, шутовства, ритуальности и условности поведения, тенденции к «сглаживанию» конфликтных ситуаций и т.п.

***Конфлуенция*,** или слияние, выражается в стирании границ между Я и окружением. Такие люди с трудом отличают свои мысли, чувства или желания от чужих.

Человек, находящийся в состоянии патологического слияния, не знает, что такое он и что такое другие. Он не знает, где кончается он сам и где начинаются другие. Не сознавая границу между собой и другими, он не способен на контакт с ними, но также не может и отделиться от них. Он не способен даже на контакт с самим собой. (1)

Слияние хорошо выявляется на занятиях групповой психотерапией у пациентов, полностью идентифицирующих себя с группой; для них характерно при описании собственного поведения употребление местоимения Мы вместо Я.

Описанные варианты нарушений процесса саморегуляции представляют собой невротические защитные механизмы, прибегая к которым индивид *отказывается от своего подлинного Я.*

> *Человек, находящийся в патологическом слиянии, связывает свои потребности, эмоции и действия в один тугой узел и уже не сознает, что он хочет делать и как он сам себе не дает этого делать. Такое патологическое слияние лежит в основе многих так называемых психосоматических заболеваний. Смешение плача и дыхания, которое мы упоминали, может вести к астме, если продолжается достаточно долго.* (1)

В результате нарушается целостность личности, которая оказывается фрагментированной, разделенной на отдельные части. Такими фрагментами, или частями, чаще выступают дихотомии: мужское — женское, активное — пассивное, зависимость — отчужденность, рациональность — эмоциональность, эгоистичность — бескорыстие.

Большое значение в гештальт-терапии придается описанному Перлзом конфликту между нападающим (top-dog) и защищающимся (under-dog). Нападающий — это интроект родительских поучений и ожиданий, диктующих человеку, что и как он должен делать. Защищающийся — зависимая, неуверенная в себе часть личности, отбивающаяся различными хитростями, проволочками типа «сделаю завтра», «обещаю», «да, но...», «постараюсь».

> *«Собака сверху» обычно правильная и авторитарная; она знает, что для нас лучше. Она не всегда права, но она всегда правильная. «Собака сверху» — это диктатор, который говорит: «Ты должен» и «Ты не должен». «Собака сверху» манипулирует требованиями и угрожает катастрофами, например: «Если ты этого не сделаешь, тогда тебя не будут любить, ты не попадешь на небо, ты умрешь» и т.д.*

«Собака снизу» использует защитное поведение, извинения, играет в плаксу и тому подобное. У «собаки снизу» нет власти. «Собака снизу» — Микки Маус. «Собака сверху» — Супер Маус. Вот как работает «собака снизу»: «Я сделаю все, что смогу». «Смотри, я стараюсь изо всех сил; я не виноват, если у меня не получается». «Я не виноват, что забыл про твой день рождения». «У меня такие хорошие намерения». Вы видите, что «собака снизу» очень хитрая и обычно добивается большего, чем «собака сверху», потому что «собака снизу» не так примитивна, как «собака сверху». «Собака сверху» и «собака снизу» борются за власть. Как любые родители и дети, они борются друг с другом за власть. Личность разделяется на контролирующего и контролируемого. Этот внутренний конфликт, борьба между «собакой сверху» и «собакой снизу» никогда не прекращается, потому что «собака сверху» и «собака снизу» бьются не на жизнь, а на смерть. (2)

Практические положения гештальт-терапии

Различие между гештальт-терапией и другими видами психотерапий заключается в том, что мы не анализируем. Мы интегрируем. Мы надеемся избежать старой ошибки — отождествления понимания и объяснения. Если мы объясняем, интерпретируем, из этого может получиться очень интересная интеллектуальная игра, но это — поддельная деятельность, а поддельная деятельность — это хуже, чем ничегонеделание. Если вы ничего не делаете, в конце концов вы знаете, что ничего не делаете. Если вы занимаетесь бесполезным делом, вы просто вкладываете силы и энергию в непродуктивную работу, и, возможно, она затягивает вас все больше и больше, вы теряете время, и только погружаетесь все глубже и глубже в трясину невроза. (2)

В процессе гештальт-терапии на пути к раскрытию своей истинной индивидуальности пациент проходит через пять уровней, которые Перлз называет *уровнями невроза*.

Первый уровень — уровень клише, фальшивых отношений, игр и ролей.

Как уже говорилось, невротическая личность отказывается от реализации своего Я, неосознанно постоянно приспосабливаясь под других. В результате собственные цели и потребности человека оказываются неудовлетворенными, он испытывает фрустрацию, разочарование и бессмысленность своего существования. Перлзу принадлежит следующий афоризм: «Сумасшедший говорит: “Я Авраам Линкольн”, больной неврозом: “Я хочу быть Авраамом Линкольном”, здоровый человек говорит: “Я — это я, а ты это ты”».

Второй уровень — фобический, связан с *осознанием* свого фальшивого поведения и манипуляций, но боязнью, что его истинная личность и естественное поведение не понравятся другим.

> *Далее, за клише, находится второй уровень — уровень, который я называю уровнем Эрика Берна и Зигмунда Фрейда, — уровень, где мы играем разные роли: роль очень важной персоны, крутого парня, плаксы, милой маленькой девочки, хорошего мальчика — любую роль, которую мы себе выбрали. Это поверхностные, социальные уровни как «если бы». Мы притворяемся, что мы лучше, сильнее, слабее, вежливее, чем мы чувствуем себя на самом деле. Психоаналитики застревают на этом уровне. Они принимают игру в ребенка за реальность, называют это инфантилизмом и пытаются выявить все детали этой игры. Этот синтетический уровень должен быть проработан в первую очередь.* (2)

Третий уровень — тупик. Характеризуется тем, что человек не знает, что делать, куда двигаться. Он переживает утрату поддержки извне, но еще не готов или не хочет использовать свои собственные ресурсы, обрести внутреннюю точку опоры. В результате человек придерживается статуса-кво (сохранения всего, «как было»), боясь выйти из тупика.

> *А если мы проработаем уровень играния ролей, если мы уберем роли, то что же мы увидим? Тогда мы увидим антисуществование, мы увидим ничто, пустоту. Это тупик, о котором я уже говорил, вы застряли и потерялись. Для тупика характерны страхи и фобии —*

стремление уклониться. Мы боимся, мы избегаем страданий, особенно страданий от фрустрации. Мы испорчены и не хотим проходить через адские врата страданий: мы остаемся незрелыми, продолжаем манипулировать миром, мы не согласны пройти через страдание роста. Вот такая история. Мы лучше будем страдать от мук совести, от того, что на нас смотрят, чем согласимся понять, что мы слепы и вернуть себе зрение. Я считаю, что это самая большая трудность при самотерапии. Есть много вещей, которые можно делать самому, проводить терапию с самим собой, но когда вы подходите к трудным местам, особенно к тупику, вы пугаетесь, попадаете в круговорот, в карусель, и не хотите проходить через боль тупика. (2)

Четвертый уровень — имплозия. Это состояние внутреннего смятения, отчаяния, отвращения к самому себе, обусловленное полным осознанием того, как человек ограничил и подавил себя. На этом уровне индивид может испытывать страх смерти. Эти моменты связаны с вовлечением огромного количества энергии в столкновение противоборствующих сил внутри человека, возникающим вследствие этого давлением, которое, как ему кажется, грозит его уничтожить.

За тупиком лежит очень интересный уровень — уровень смерти, или уровень внутреннего взрыва (сжатия). Этот четвертый уровень проявляется либо как смерть, либо как страх смерти. Уровень смерти не имеет ничего общего с фрейдовским инстинктом смерти. Он просто проявляется, как смерть, из-за того, что противоборствующие силы парализованы. Это форма кататонического паралича: мы берем себя в руки, мы сдерживаемся и напрягаемся, а потом взрываемся. Когда мы действительно входим в контакт с этой омертвелостью уровня внутреннего взрыва, тогда происходит нечто очень интересное. (2)

Пятый уровень — эксплозия (взрыв). Достижение этого уровня означает формирование аутентичной (естественной) личности, которая обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. Эксплозия — это глубокое и интенсивное эмоциональное переживание «застрявших» в подсознании сильных неотреагированных чувств.

Внутренний взрыв превращается во внешний взрыв. Уровень смерти оживает, и этот внешний взрыв — проявление подлинного человека, способного переживать и выражать свои эмоции. (2)

Перлз описывает четыре типа эксплозии: скорбь, гнев, радость, оргазм. В процессе гештальт-терапии до клиента доводится необходимость осознать эти подавленные чувства и в ходе специальных упражнений открыться, отреагировать их в символической форме, выпустить из себя, освободиться. Эксплозия истинной скорби является результатом работы с лицами, потерявшими близкого человека. Оргазм — результат работы с лицами, сексуально заблокированными. Гнев и радость связаны с раскрытием аутентичной личности и подлинной индивидуальности. Здесь Перлз много творчески заимствовал у Райха.

Психотерапевт внимательно следит за изменением в функционировании организма пациента, побуждает его к расширению осознания того, что происходит с ним в данный момент (*здесь и сейчас*), с тем, чтобы заметить, как он препятствует процессу саморегуляции организма, какие блоки он использует для избегания *конфронтации со* своим настоящим, для «ускользания из настоящего». Осознанность настоящего важна, необходима и уже сама по себе обладает исцеляющей функцией.

Я считаю, что очень важно понять следующее: осознанность per se — сама по себе — может исцелять. Ведь при полной осознанности вы осознаете эту органическую саморегуляцию и позволяете организму действовать, вы не вмешиваетесь и не интерпретируете; мы можем довериться мудрости организма. Противоположностью этому является патология самоманипуляции, контроль окружающей среды и так далее, все то, что вмешивается в этот тонкий органический самоконтроль. (1)

Большое внимание гештальт-терапевт уделяет «языку тела», являющемуся более информативным, чем вербальный язык, которым часто пользуются для рационализации, самооправданий и уклонения от решения проблем.

Психотерапевта интересует, *что* делает пациент в данный момент и *как* он это делает. Например: сжимает кулаки, совершает мелкие стереотипные движения, отводит в сторону взгляд, задерживает дыхание.

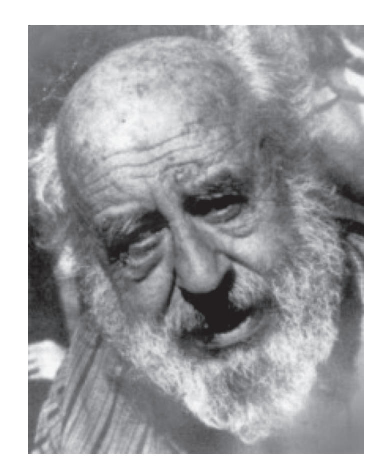
Таким образом, в гештальт-терапии акцент смещается с вопроса *почему?* на вопросы *что?* и *как?* Фрагментирование (отсутствие целостности) личности часто устанавливается по рассогласованию между вербальными и невербальными проявлениями.

Большое внимание в гештальт-терапии уделяется работе со сновидениями. Перефразируя Фрейда, который называл сны королевской дорогой к бессознательному, Перлз говорит: «Сон — это королевская дорога к интеграции личности». В отличие от психоанализа, в гештальт-терапии сны не интерпретируются, они используются для интеграции личности.

> *В гештальт-терапии мы не интерпретируем сны. Мы делаем с ними кое-что поинтереснее. Вместо анализа и последующего препарирования снов, мы хотим вернуть их в жизнь. А чтобы вернуть их в жизнь, нужно пересказать сон так, как будто это происходит сейчас. Вместо того чтобы рассказывать сон так, как будто это событие из прошлого, рассказывайте его в настоящем времени, так, чтобы он стал частью вас, чтобы вы почувствовали его реальность.* (1)

Перлз считал, что различные части сна являются фрагментами нашей личности. Для того чтобы достичь интеграции, необходимо их совместить, снова признать своими эти спроецированные, отчужденные части нашей личности, а также признать своими скрытые тенденции, которые проявляются во сне. С помощью проигрывания объектов сна, отдельных его фрагментов может быть обнаружено скрытое содержание сновидения через его переживание, а не посредством его анализа.

> *Если вы поймете принцип работы со снами, вы сможете многое для себя сделать. Просто возьмите какой-нибудь старый сон или фрагмент сна, это неважно. До тех пор пока вы помните сон,*



он жив и доступен и содержит незаконченную, неассимилированную ситуацию. Когда мы работаем над сном, мы обычно берем маленький кусочек, потому что даже в маленьком кусочке скрыты невероятные возможности. Если вы хотите работать с собой, я предлагаю вам записать сон и сделать список всех деталей сна. Выделите каждого человека, каждую вещь, каждое настроение, а потом работайте с этим, станьте каждой деталью. Разыграйте это и действительно трансформируйте себя в каждый из пунктов. Действительно станьте этой вещью, любым предметом из сна — станьте этим. Используйте свою магию. Войдите в безобразную лягушку, во что угодно: в мертвый предмет, в живое существо, в демона — и перестаньте думать. Оставьте голову и обратитесь к своим чувствам. Каждая мелочь — это кусочек головоломки, и все вместе они составят целое — более сильную, счастливую, более полную настоящую личность.

Затем возьмите каждый из этих пунктов, характеров и частей и позвольте им встретиться друг с другом. Создайте сценарий. Под «созданием сценария» я подразумеваю вот что: постройте диалог между двумя противоположными частями, и вы увидите, — особенно если вы взяли правильные противоположности, — что они всегда начинают бороться друг с другом. Все различные части, любые части во сне — это вы, это ваша проекция, и если они несовместимы друг с другом, если они противоречат друг другу и борются друг с другом — значит, в вас сидит внутренний конфликт, игра в самоистязание. По мере развития диалога рождается взаимопознание и в конце концов мы приходим к пониманию и принятию различий, к единству и интеграции двух противоположных сил. Гражданская война закончена, теперь вы можете использовать энергию для борьбы с миром. Каждый ассимили-

рованный кусочек продвигает вас на шаг вперед. В принципе, вы можете излечиться полностью, — назовем это излечением или взрослением, — если проделаете это с каждой деталью сна. Все здесь. Сны меняются, но когда вы начнете работать с ними, вы обнаружите, что снов становится все больше и экзистенциальные послания становятся все яснее. (1)

Перлз сначала применял свой метод в виде *индивидуальной психотерапии,* но впоследствии полностью перешел на групповую форму, находя ее более эффективной и экономичной.

Групповая психотерапия проводится как *центрированная на клиенте*, группа же при этом используется лишь инструментально по типу хора в древнегреческой трагедии, который, стоя на заднем плане, провозглашает свое мнение по поводу действия героя. (Этот прием взят из психодрамы Морено.) Во время работы одного из участников группы, который занимает *горячий стул* рядом со стулом психотерапевта, другие члены группы идентифицируются с ним и проделывают *большую молчаливую аутотерапию*, осознавая фрагментированные части своего *Я* и завершая *свои* незаконченные ситуации.

Технические процедуры в гештальт-терапии называются *играми*. Это разнообразные действия, выполняемые клиентами по предложению психотерапевта, которые способствуют более непосредственной *конфронтации* со значимым содержанием и переживаниями. Игры предоставляют возможность экспериментирования с самим собой и другими участниками группы. В процессе игр пациенты «примеряют» различные роли, входят в разные образы, отождествляются со значимыми чувствами и переживаниями, отчужденными частями личности и интроектами.

Цель игр-экспериментов — достижение эмоционального и интеллектуального прояснения, приводящего к интеграции личности. Эмоциональное осознание («ага!»-переживание) — это такой момент самопостижения, когда человек говорит: «Ага!».

По Перлзу, «ага» — это то, что происходит, когда что-нибудь защелкивается, попадая на свое место. Каждый раз, когда закрывается (завершается) гештальт, «звучит» этот «щелчок». По мере накопления

фактов эмоционального прояснения приходит прояснение интеллектуальное.

Число игр не ограничено. Каждый психотерапевт, пользуясь принципами гештальт-терапии, может создавать новые или модифицировать уже известные игры.

Наиболее известными являются следующие игры.

1. Диалог между частями собственной личности

Когда у пациента наблюдается фрагментация личности, психотерапевт предлагает эксперимент: диалог между значимыми фрагментами личности — между агрессивным и пассивным, нападающим и защищающимся. Это может быть диалог и с собственным чувством (например, с тревогой, страхом), и с отдельными частями или органами собственного тела, и с воображаемым, значимым для клиента, человеком.

Техника игры такова. Напротив стула, который занимает клиент *(горячий стул)*, располагается пустой стул, на который «сажают» воображаемого собеседника. Клиент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, пытаясь максимально отождествить себя с различными частями своей личности.

2. Совершение кругов

Клиенту предлагается пройти по кругу и обратиться к каждому участнику с волнующим его вопросом, например, выяснить, как его оценивают другие, что о нем думают, или выразить собственные чувства по отношению к членам группы. Это тренирует свободу общения, преодоления страха перед суждениями других и страха открыто высказать другому свое мнение о нем.

3. Незаконченное дело

Незавершенный гештальт — это незаконченное дело, требующее завершения. По существу, вся гештальт-терапия сводится к завершению незаконченных дел, хотя бы в символической форме. У большинства людей есть немало неулаженных вопросов, связанных с их родственниками, родителями, работой и т.п. Чаще всего это невысказанные жалобы и претензии.

Клиенту предлагается с помощью *приема пустого стула* высказать свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому участнику психотерапевтической группы, который имеет отношение к незаконченному делу. Гештальт-терапевтами замечено, что наиболее частое и значимое невыраженное чувство — чувство обиды. Именно с этим чувством работают в игре, которая начинается со слов *«Я обижен»*. Чтобы освободиться от обиды, ее надо высказать как можно более раскрепощенно, эмоционально, переживая и «выплескивая» ее из себя *не в прошлом, а как будто это происходит* ***здесь и сейчас***.

4. Проективная игра

Когда клиент заявляет, что другой человек имеет некое чувство или черту характера, его просят проверить, не является ли это его проекцией. Ему предлагается *разыграть проекцию*, т.е. примерить на самого себя это чувство или черту. Так, клиента, который заявляет: «Я испытываю к тебе жалость», просят разыграть роль человека, вызывающего жалость, подходя к каждому из участников группы и вступая с ним во взаимодействие. Постепенно входя в роль, человек раскрывает себя, при этом может произойти интеграция прежде отвергаемых сторон личности.

5. Выявление противоположного (*реверсия*)

Явное поведение клиента часто носит характер защиты, *скрывающей противоположные тенденции*. Для осознания *скрытых* желаний и противоречивых потребностей ему предлагается разыграть роль противоположную той, которую он демонстрирует в группе. Например, женщине с манерами «душечки» предлагается разыграть роль агрессивной, высокомерной, задевающей других женщины. Такой прием позволяет достичь более полного соприкосновения с теми сторонами своей личности, которые прежде были скрыты.

6. Упражнения на воображение

Иллюстрируют процесс проекции и помогают участникам группы идентифицироваться с отвергаемыми аспектами личности. Среди та-

ких упражнений наиболее популярна игра «*Старый, заброшенный магазин*».

Клиенту предлагают закрыть глаза, расслабиться, затем представить, что поздно ночью он проходит по маленькой улочке мимо старого, заброшенного магазина. Его окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Нужно тщательно его рассмотреть, затем отойти от заброшенного магазина и описать предмет, обнаруженный за окном. Далее клиенту предлагается вообразить себя этим предметом и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответить на вопрос, почему он оставлен в магазине, на что похоже его существование в качестве этого предмета. Идентифицируясь с предметами, клиенты проецируют на них какие-то свои личностные аспекты.

7. Расширение сознания

Важнейший принцип гештальт-терапии — это принцип *расширения сознания*.

Этот термин так же, как *здесь и теперь*, получил распространение и в других видах психотерапии и даже в философии и педагогике. Сущность его состоит в том, чтобы дать клиенту взглянуть на, казалось бы, неразрешимую ситуацию, с другой стороны (или с разных сторон) и тем самым увидеть выход из нее. В более глобальном смысле расширение сознания позволяет человеку в целом взглянуть по-другому на всю свою жизнь и на себя в этой жизни, увидеть не только пути преодоления препятствий, но и возможности более полной самореализации.

Упражнения расширение сознания целенаправленно используются, чтобы поменять местами *фигуру* и *фон*, т.е. фон сделать фигурой (вывести на первый план, в центр внимания), а фигуру (неоправданно занимавшую центральное место в сознании и мешавшую правильному видению ситуации) перевести в фон.

8. Работа с противоположностями

Наше восприятие «зашлаковано» штампами. Мы вольно или невольно относим людей и их поступки (включая наши собственные) к различным оценочным категориям типа «добрый—злой», «хороший—пло-

хой», «полезный—вредный», «защищающийся—нападающий», «мы—они» и т.д. и т.п.

В гештальт-терапию включены упражнения, которые позволяют нам убедиться в необъективности наших оценок, а нередко и в их двойственности. Такая двойственность эмоционального восприятия одного и того же человека, поступка, события в психологии называется *амбивалентностью чувств*.

Амбивалентность (двойственность) чувств совсем не обязательно является признаком каких-либо психических отклонений. Это свойственно любому нормальному человеку. Так, ревнуя, мы можем одновременно любить и ненавидеть. Это периодически может встречаться в отношении детей к родителям и в отношении родителей к детям, в отношениях братьев и сестер или друзей. Человек, получивший помощь, может испытывать одновременно чувство благодарности и чувство унижения, а значит, и злости.

У любого писателя, музыканта, художника, спортсмена, фанатично любящего свое дело, бывают тяжелые моменты, полосы неудач или перетренировки, когда он буквально с отвращением заставляет себя продолжать работу, но если его лишить этой работы, он станет еще несчастнее. А разве не бывает так, что мы радуемся чьему-то успеху, гордимся этим человеком (особенно если это наш близкий) и одновременно завидуем ему?

Все это — нормальные для каждого человека периодические настроения, которые, как правило, не создают нам серьезных проблем по крайней мере таких, с которыми мы не можем справиться сами. Работа психотерапевта начинается там, где эта двойственность чувств становится «неотвязной», вступает в мучающее клиента противоречие, которое он самостоятельно разрешить не может.

Главной задачей психотерапевта на этом этапе является — помочь клиенту найти что-то *третье*, лежащее где-то между этих мучительных для него эмоционально противоположных отношений и как бы примиряющее их. В идеальном случае может быть сформировано *третье отношение*, которое как бы вообще из «другого измерения» и устраняет из сознания оба предыдущих крайних чувств (одновременной любви и ненависти, благодарности и униженности и т.п.).

Последовательные фрейдисты видят в таком вытеснении травмирующих чувств из сознания причины усугубления невроза, но Перлз так не считает и приводит тому достаточно примеров из своей терапевтической практики. (Справедливости ради надо отметить, что и выводы Фрейда базируются на большом практическом опыте.)

Перлз согласен с Фрейдом в том, что сознание индивида имеет определенные механизмы защиты от стресса и других психологических проблем в виде различных уходов от них, их необъективного восприятия, притупления чувствительности к ним и т.п. Однако Перлз подчеркивает не только негативную, но и активную приспособительную роль таких уходов, даже в бред и галлюцинации. Индивид как бы неосознанно прекращает контакт с реальной, травмирующей его действительностью. Негативным, по его мнению, может считаться лишь такой «уход» (такая защита), который, вместо того чтобы охранять психику, лишь усугубляет проблему, уклоняясь от ее решения в самообман.

Поэтому психотерапевт должен отличить нормальную защиту (даже в виде самообмана) от негативной защиты, усугубляющей невроз, и помогать клиенту освобождаться не от любой, а только от такой, негативной защиты, чтобы лучше понять себя и проблему. И лишь после этого начинается работа по решению проблемы, являющейся причиной невроза.

Как известно, понятие психического здоровья весьма условно и имеет различные определения. В гештальт-терапии состояние психического здоровья характеризуется так называемой *зрелостью*. Можно сказать, что речь идет о социальной зрелости, которая далеко не всегда коррелирует с биологической зрелостью и даже с тем, что в быту называют «зрелым возрастом». Социальная зрелость характеризуется в первую очередь реализмом отношения к себе, к другим, к окружающей действительности, способностью и готовностью нести ответственность за свои поступки.

Именно этого не хватает многим невротическим личностям, для которых типичным, независимо от возраста, является «детский» уход от проблем, перекладывание ответственности за них и за выход из них на других людей и обстоятельства. Что, разумеется, не только не решает проблему, а лишь усугубляет ее.

Важным условием приобретения социальной зрелости является получение индивидом с помощью психотерапевта поддержки в окружающем мире и нахождение такой поддержки в себе самом. Одним из признаков пробуждающейся зрелости является готовность принять на самого себя определенный риск активных попыток самостоятельно (хотя и при консультативном руководстве психотерапевта) выйти из фрустрационного тупика.

Мы помним, что фрустрационный тупик отличается от реального тупика тем, что данное положение не является объективно безвыходным, а лишь так воспринимается данным человеком. Поэтому важнейшей задачей психотерапевта является доведение до сознания клиента, что его «тупик» — фрустрационный, а не реальный, и что из него есть выходы, но они возможны только при решительности и активности его самого. *Это выходы к реальности восприятия себя и проблемы из того надуманного состояния, которое оправдывало уход от принятия собственных решений и действий.*

При этом терапевт сводит свою поддержку к необходимому минимуму, постепенно передавая все больше ответственности самому клиенту. Эта поддержка заключается главным образом в создании для клиента (как в группе, так и в индивидуальной терапии) атмосферы безопасности и в то же время доброжелательной критичности, не позволяющей уходить в самообман безвыходности от реальной ответственности за самого себя и решение своих проблем.

Практикум

Горячий стул

Члены терапевтической группы рассаживаются на стульях в виде круга. Один из членов группы по собственному желанию, которое в тактичной манере «провоцируется» терапевтом, садится посередине круга на так называемый горячий стул. Терапевт начинает работу с этим членом группы, а группа создает благожелательную атмосферу поддержки этой работы и активизации данного индивида. Такая поддержка не только помогает обрести смелость и самостоятельность дан-

ному индивиду, но и позволяет другим членам группы вникнуть в собственную проблему и начать искать аналогичные пути ее решения через собственную активизацию.

Здесь и теперь

Психотерапевт, а вместе с ним и группа стараются удерживать или возвращать в случае необходимости сознание данного индивида к сегодняшним проблемам, не отвлекаясь без объективной необходимости (например, чтобы кратко сообщить важную для данного момента информацию) в прошлое.

Как только индивид обращается к прошлому для объяснения своих теперешних психологических проблем, психотерапевт или кто-то из членов группы тактично прерывают его и просят вновь «проиграть» эти прошлые моменты как сегодняшние, находя при этом то завершение этих ситуаций, которое ему не удалось в прошлом.

Исходя из того что психотравмирующим фактором для клиента оказался какой-то внутренний или внешний конфликт, *гештальт-терапия помогает клиенту воссоздать конфликтную ситуацию в настоящем* и взглянуть на нее со стороны позиции обеих конфликтующих сторон или факторов.

Типичным упражнением решения этой задачи является следующее.

Две роли



Напротив клиента, сидящего на «горячем» стуле, ставится пустой стул, на котором якобы располагается воображаемый человек, с которым у клиента возник открытый или скрытый, но фрустрирующий и неразрешенный конфликт.

Клиент начинает играть как бы две роли. Со своего стула он обращается от своего имени к воображаемому партнеру, а пересаживаясь на его стул, старается максимально понять состояние другого и отвечать за него самому себе.

Иногда напротив клиента может быть не пустой стул, там может расположиться выбранный самим клиентом один из членов группы, которому он объясняет роль того человека. В процессе такого объясне-

ния он невольно начинает смотреть на конфликт глазами другой стороны — лучше понимать другого.

По такому же принципу строится диалог с самим собой в случае непреодолимого внутреннего противоречия. Тогда воображаемым партнером является как бы другое Я клиента, т.е. начинаются попытки наладить диалог между конфликтующими сторонами одной и той же личности.

Повторяем, важнейшим условием гештальт-терапии является — рассматривать все эти психотравмирующие события и факторы не в прошлом, а активно переживать их в настоящий момент, как будто все это происходит *здесь и теперь.*

При этом клиент должен стараться как можно ярче прочувствовать не только душевные, но и телесные ощущения, сопровождающие данное переживание. Таким путем достигается расширение сознания, позволяющее выйти из шор прежнего восприятия ситуации как неразрешимой.

Психотерапевт вмешивается только в крайнем случае явно неправильного или слишком болезненного развития ситуации. В большинстве случаев клиенту достаточно лишь ощущать присутствие психотерапевта. Тогда у него возникает чувство защищенности сродни тому, которое испытывает начинающий пловец, зная, что в случае опасности его всегда подхватит рука опытного инструктора.

Обратная связь

Это постоянная психологическая связь клиента с психотерапевтом, который становится для клиента как бы зеркалом, в котором он начинает лучше видеть самого себя, свою ситуацию (проблему), объективнее оценивать свои состояния и их поведенческое проявление.

Действие

Другим важным условием гештальт-терапии является *действие*, т.е. активность клиента. Терапевт всячески «провоцирует» самостоятельность и инициативность клиента в процессах самоосознания и поведения.

Начинается такое пробуждение самостоятельности и решительности в выборе одного из двух стульев, каждый из которых условно соответствует одному из альтернативных решений. То есть внутреннее решение тут же подкрепляется конкретным физическим действием. Это следует перенести в жизнь: *решил — действуй* (хотя бы резко встань, сними телефонную трубку, начинай решать проблему). Откладываемые действия усугубляют неврозы, а причины у невротика всегда найдутся. **Помните: кто хочет, ищет возможности, кто не хочет — причины.**

Гештальт-эксперимент

Суть гештальт-эксперимента заключается в следующем. Терапевт действует по методу проб и ошибок, т.е. он меняет различные модельные ситуации и предлагает клиенту разные модели поведения, пока они вместе не находят то, что помогает разрешению проблемы или хотя бы движению в этом направлении.

Например, клиент жалуется, что никак не может преодолеть барьер отчужденности во взаимоотношениях с каким-то близким ему человеком (обычно это бывает между супругами, родителями и детьми). Терапевт предлагает клиенту внушить себе, что он успешно преодолел этот барьер. Это самовнушение он закрепляет реальным действием. То есть встает со своего стула, переступает через мысленный барьер (или проведенную мелом черту, натянутую веревочку) и переходит на стул того, кто (воображаемо) был по ту сторону барьера.

Теперь клиент должен внимательно прислушаться к себе и проанализировать, что он почувствовал, преодолев этот барьер и перейдя на сторону другого. Он должен постараться *вжиться* в это состояние *преодоленного барьера* и постараться прочувствовать, как строятся взаимоотношения и взаимодействие между ним и этим близким человеком без барьера.

В такой игре могут участвовать оба реальных участника данной ситуации, если они оба (например, супруги, уважающие друг друга и желающие сохранить семью) равно озабочены этой никак не преодолеваемой отчужденностью и вместе обратились к психотерапевту за помощью в этом решении.

К сожалению, иногда в результате такого гештальт-эксперимента клиент обнаруживает, что это барьер создавался им (или другим человеком, или ими обоюдно) подсознательно как некая буферная система, без которой их несовместимость станет еще более очевидной и мешающей. Однако даже при установлении того факта, что данный барьер непреодолим или что попытки его разрушения лишь усугубят ситуацию, не может быть однозначных решений. Нужен всесторонний анализ проблемы и возможных последствий тех или иных действий.

Легче всего посоветовать несовместимым людям разойтись. И если с объективной точки зрения так для всех будет лучше, то следует готовить людей к такому решению, чтобы встретить более совместимых партнеров. Однако в реальной жизни это не всегда возможно. И к тому же от этого могут пострадать и они сами, и их близкие, и общее дело и т.п.

В таком случае надо помочь клиенту осознать, что этот барьер некоторой отчужденности надо принять не как несчастье, порожденное тобой или другим, а как наиболее оптимальную форму сосуществования с этим человеком и смириться с этим, не мучая и не упрекая ни себя, ни его.

Очень часто после такой психотерапевтической работы отношения этих людей переходят в другое качество, взаимные упреки и самообвинения заменяются спокойной взаимоуважительностью и готовностью к взаимодействию и взаимопомощи. Разумеется, это происходит не сразу и лишь при готовности клиентов к активному сотрудничеству с психотерапевтом, а главное, друг с другом.

Некоторые упражнения в работе с группой

Эффективная работа с группой предусматривает определенную психологическую подготовку ее членов к работе на *горячем стуле* и, вообще, к активному сотрудничеству друг с другом и с психотерапевтом.

Упражнения по расширению сознания

«Сейчас я осознаю...»

Сущностью этого упражнения является тренировка активности и усилий клиента, направленных на анализ содержания своего сознания в данный конкретный момент в соответствии с уже упоминавшейся главной установкой гештальт-терапии — *здесь и теперь.*

Упражнение состоит из периодически повторяющихся усилий такой концентрации внимания, начинающихся после произнесения клиентом «пусковой» фразы*: «Сейчас я осознаю...».* Клиент повторяет периодически эту фразу в течение нескольких минут, добавляя к ней описание содержания своего сознания в данный конкретный момент.

Это и другие аналогичные упражнения гештальт-терапии, направленные на концентрацию сознания на самом себе (*здесь и теперь*) и способствующие *расширению сознания*, освобождая его от оков прошлого и «штампов», широко используют элементы техники медитации, дзен-буддизма, йоги и других восточных систем психофизического совершенствования.

Работа со сновидениями

Несмотря на большое количество различных технических подходов к этой работе, суть их состоит чаще всего в том, что клиент выступает в роли одного из персонажей своего сновидения, говорит от его имени, пытается осознать и передать его чувства, объяснить поступки.

Считается, что в каждой из разыгрываемых ролей клиент так или иначе «выдает» самого себя, хотя иногда это происходит крайне завуалированно и требует большого искусства правильной интерпретации со стороны психотерапевта. Тем более что практика применения этих упражнений показала, что клиент чаще «выдает» свою сущность не в главном, а в одном из второстепенных персонажей сновидения, который может не привлечь внимание самого клиента и членов группы (если это проводится в группе, а не индивидуально).

Интерпретируя вместе с активно сотрудничающим клиентом его сновидения, постарайтесь помочь ему лучше осознать себя самого, свои проблемы и взаимоотношения с другими.

Глоссарий

Актуальность. Здесь и теперь — принцип, который часто связывают с гештальт-терапией. Он означает, что актуальное для организма происходит всегда в настоящий момент времени и именно в том месте, где находится индивид.

Ассимиляция — уподобление себе, преобразование организации структуры поглощенного объекта среды в гомогенную своей организации структуру. Физиологическим примером ассимиляции является процесс пищеварения.

Гештальт определяют как специфическую организацию индивидуальных частей, которая создает целостность. Данный термин подразумевает уникальность организации элементов — это означает, что целое не является механической суммой частей.

Гештальт незавершенный — (действие незавершенное, ситуация незавершенная) — в контексте психотерапии понимается как неудовлетворенная потребность, стремящаяся к удовлетворению.

Границы Я — функция процесса идентификации / отчуждения подвижна и зависит от того, с чем человек в данный момент себя отождествляет, она позволяет организму выделять себя из окружающего мира. Гибкость границы Я — необходимое условие эффективного контакта со средой (см. контакт).

Граница контакта — место соприкосновения организма с окружающей средой. Граница начинается одновременно в организме и в окружающем мире.

Дефлексия — избегание прямого контакта или избегание интенсивного контакта. Так же, как и другие механизмы, может играть позитивную или негативную роль. Она представляет собой негативное сопротивление, когда является постоянным способом действия с целью избежать контакта с людьми или со своими чувствами.

Здоровье

1. Здоровый организм способен оставаться в контакте с настоящим, что является необходимым условием сознавания реальности.
2. Он способен осознавать все значимые параметры поля, в котором он находится (свои ощущения, эмоции, потребности, информацию о своем прошлом опыте, условия окружающей среды).
3. Он принимает на себя ответственность, т.е. делает сознательный выбор на основе осознанной информации, реализуя свою эго-функцию.
4. Способен формировать и завершать гештальты, т.е. Полностью проходить цикл контакт — уход, использует такие способы регуляции

границ, которые соответствуют ситуации контакта, без необходимости не «въезжает» в чужие границы и не пускает в свои.

5. Как результат он осуществляет органическую саморегуляцию и поддерживает гомеостатическое равновесие.

Зрелость — это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя. Зрелость связана со способностью преодолевать фрустрацию и мобилизовать собственные ресурсы для удовлетворения своих реальных потребностей.

Избегание — блокирование процесса сознавания в моменты, когда индивид сталкивается с эмоциональным дискомфортом.

Интроекция — поглощение организмом части среды. Может происходить на физиологическом уровне, например, принятие пищи, и на психологическом уровне — поглощение информации, предписаний, мнений, образцов поведения и т.п. При патологической интроекции поглощенный объект остается инородным телом внутри организма. Патологическая интроекция есть незавершенная ситуация. Патологическая, пассивная, интроекция приводит к ложным идентификациям. Лингвистическим признаком интроекции является использование слов, указывающих на долженствование («надо», «должен», «положено» и т.д.), предложения, выражающие иррациональные убеждения.

Конфликт — конфликт можно описать как появление в поле двух или более различных гештальтов, стремящихся определять поведение индивида. Если два (или более объекта) одновременно требуют нашего внимания, или объект интереса смутен, мы переживаем замешательство. Если нашего внимания требуют две несовместимые ситуации, мы говорим о конфликте.

Концептуализация — застывшее представление, рассогласующееся с текущим опытом и блокирующее процесс сознавания. Концептуализации являются фиксированными гештальтами. В целях усиления контакта с актуальным опытом в гештальт-терапии поощряется сдерживание концептуализации.

Невроз — состояние неравновесия в поле организм / среда возникающее в ситуации, когда индивид хронически отказывается от удов-

летворения своих потребностей, жертвуя ими в пользу окружающей среды (социальной группы, к которой он принадлежит). Перлз говорит об этом следующим образом: «Дисбаланс <...> возникает тогда, когда индивид и группа испытывают в одно и то же время различные потребности, и индивид не способен решить, какая из них доминирует».

Осознание — (англ. *awareness* — букв. осведомленность) — означает такое знание своего Я, которое одновременно является двигательным, сенсорным, эмоциональным, умственным. Осознание не тождественно сознанию (conciouness), которое обычно связывают с мыслительным процессом. Осознание проявляется на трех уровнях (три зоны осознания): осознание телесного Я; осознание окружающей среды; осознание того, что находиться между ними, т.е. мыслей, зоны фантазии (средней зоны).

Ответственность — Перлз пишет: «...Слово ответственность можно понять, как способность к ответу (respons-ability): возможность ответить, мыслить, реагировать, проявлять эмоции в определенной ситуации». Что также важно отметить, ответственность — это «способность выбирать собственные реакции».

Органическая саморегуляция — принцип, на основе которого функционирует живой организм. Наиболее значимая потребность выходит на передний план и образует фигуру. Менее значимые потребности уходят в фон. С удовлетворением потребности гештальт разрушается и появляется фигура следующей по значимости потребности. Осуществление органической саморегуляции поддерживает гомеостатическое равновесие организма. Ее нарушение приводит к нарушению гомеостаза, и организм приближается к болезни и смерти.

Проекция — процесс, в котором субъект приписывает среде черты поведения, импульсы, принадлежащие ему самому. Описывают три формы проекции: зеркальная проекция — индивид находит в другом черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь; проекция катарсиса — индивид приписывает другому черты, которые не признает своими собственными и от которых освобождается, приписывая другому; дополнительная проекция — индивид при-

писывает другому черты, которые позволяют ему оправдать свои собственные.

Ретрофлексия — «это делание себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или объектам». Ретрофлексия включает также другой процесс — субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы ему делали другие. Творческая ретрофлексия находится под сознательным управлением — человек подавляет реакцию, которая в данной ситуации может повредить ему.

Сопротивление — (способы регуляции границы контакта, способы прерывания контакта, механизмы защиты, потеря функции Эго) — специфические феномены контактной границы, связанные с приостановкой или прерыванием контакта организма со средой.

Фигура — фон — гештальтпсихологами было установлено, что человек значимо организует свое восприятие, выделяя фигуру и фон. Формирование фигуры определяется интересом. Если человек испытывает жажду, то стакан воды будет восприниматься как фигура даже среди изысканных блюд, которые станут восприниматься как фон. Таким образом, воспринимаемое явление приобретает значение (смысл) только в определенном контексте. Так, в приведенном примере стакан воды приобретает свое значение в контексте того, что человек испытывает жажду. Иными словами, смысл (значение) — это связь между фигурой и фоном (контекстом).

Фрустрация — необходимый компонент гештальтпсихотерапии, а также фактор, необходимый для созревания личности. По словам Перлза, гештальт-терапевт — это искусный фрустратор. Клиент проецирует на терапевта способность сделать за него то, что он сам не готов сделать в своей жизни, и пытается добиться этого с помощью манипуляций. «Гештальт-терапия исходит из предположения, что пациенту не хватает способности опираться на себя и что терапевт символизирует эту неполноту Я пациента». Фрустрация проявляется в том, что психотерапевт не поддерживает манипулятивное поведение клиента, а побуждает последнего мобилизовывать собственные ресурсы для удовлетворения потребностей.

Вопросы для самопроверки

1. Основные положения гештальт-терапии.
2. Основные возражения Перлза по поводу классического психоанализа Фрейда.
3. Что общего в теории и практике Перлза и Райха?
4. Понятие соотношения «фигуры и фона» в гештальпсихологии и гештальт-терапии.
5. Что означает в гештальт-терапии принцип «здесь и теперь»?
6. Назовите 5 механизмов нарушения саморегуляции гештальта человека. Сравните их с механизмами психологической защиты из классического психоанализа.
7. Что в гештальт-терапии называют играми?
8. Перечислите основные игры в гештальт-терапии. Для чего они применяются?

Цитаты и афоризмы

Тревога — разрыв, напряжение между «сейчас» и «тогда». Неспособность людей принять это напряжение заставляет их планировать, репетировать, пытаться обеспечить свое будущее.

Везде и всегда, когда существуют границы, они воспринимаются одновременно и как контакт, и как изоляция.

Вы пришли в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями. Так же, как и я пришел сюда не для того, чтобы оправдать ваши. Если мы встретимся и поладим — это прекрасно. Если же нет, то ничего не поделаешь.

Границы Эго становятся границами мы: я и ты противопоставлены всему остальному миру, и в момент любовного экстаза мир изчезает.

Истинная природа человека, как истинная природа любого другого животного, состоит в целостности. Только посредством интегрированной

спонтанности и произвольности (deliberateness) человек может сделать осмысленный экзистенциальный выбор. Ибо как спонтанность, так и произвольность коренятся в природе человека. Сознавание ответственности за целостное поле, за себя и за другого, придает жизни индивида значение и форму.

К психологическому росту ведет сознавание настоящего без убегания в прошлое или будущее. Переживание настоящего в любой данный момент есть единственно возможный реальный опыт, условие удовлетворенности и полноты жизни и состоит в принятии с открытым сердцем этого опыта настоящего.

Ты будешь осажден, пока не пожелаешь сдаться и стать самим собой.

Человек может выходить за собственные пределы, только опираясь на собственную истинную природу, а не на амбиции и искусственные цели.

Чувство вины — не что иное, как невыраженный упрек. А тревога — не что иное, как разрыв между «сейчас» и «позже».

Список литературы

1. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / пер. с англ. М. Папуша. М.: Изд-во института психотерапии, 2003. 224 с.
2. Перлз Ф. Гештальт-семинары. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008.
3. Романин А.Н. Основы психотерапии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 1999. 208 с.
4. Романин А.Н. Основы психоанализа. Ростов н/Д.: Феникс, 2003.

Эрих Фромм

ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Как мы уже говорили раньше, Вильгельма Райха можно рассматривать в двух психологических направлениях: как продолжателя психоанализа (в сторону психосоматики) и как основателя телесноориентированной психотерапии. Так же и его товарища по Берлинскому институту психоанализа, Эриха Фромма, можно рассматривать и как продолжателя психоанализа (в социологии, философии), и как одну из ключевых фигур гуманистической психологии.



Говоря о каждом направлении с позиции триады (корни, дух времени и личность), мы можем к корням учения Эриха Фромма уверено отнести психоанализ, марксизм и талмудизм, хотя были и другие влияния. Правда, марксизм больше имеет отношение к духу времени, а талмудизм к личностно-биографическому фактору.

Можно сказать, что Эрих Фромм занимался переводом психоанализа от биологизаторских подходов к социальным. Началось это движение с Альфреда Адлера, который обвинял Фрейда в том, что тот не учитывает социального влияния. Зигмунд Фрейд считал, что социальные механизмы сформировались в человеческом обществе из биологических инстинктов, так же как у животных, вынужденных взаимодействовать друг с другом ради выживания.

Если Адлер довольно агрессивно противостоял Фрейду и показывал, что социальные аспекты намного важнее биологических, то Фромм представляет свою концепцию как взаимодействие биологических инстинктов с социальными условиями, в которых развивается тот или иной индивидуум. Он проводит *исторический психоанализ* и показывает, что на протяжении нескольких веков те же самые биологические инстинкты принимают различные формы в зависимости от социальных условий конкретной исторической эпохи.

Эрих Фромм родился в 1900 г. близ Гамбурга в семье среднего достатка. Интересно, что его дедушка по матери был раввином, причем старой школы, и Эриху было очень интересно изучать Талмуд.

Как известно, Талмуд — это толкование ветхозаветного Священного Писания. Мы знаем, как много перешло из иудаизма в христианство. Одним из общих моментов ортодоксального иудаизма и христианства является презрение к накопительству. В ортодоксальном иудаизме отстаивалось, что частная собственность была придумана Богом не для накопительства, а как освобождение от материальных проблем для развития своих духовных потребностей.

В этом отношении очень интересный пример представляет собой отец Эриха Фромма, который вынужден был заниматься коммерцией (он держал винную лавку), но в душе был талмудистом. Он с раздражением смотрел на людей, которые приходили что-то покупать и отвлекали его от чтения. Естественно, при таком подходе он быстро разорился.

Именно с этой позиции Эрих Фромм начинает интересоваться историей развития капитализма, видя в чрезмерном стремлении к накопительству нечто иррациональное. «Чрезмерное накопительство — это ограбление себя», — считает Фромм. Человек, заразившийся духом накопительства, теряет свободу, становится рабом вещей и денег, он обкрадывает свою жизнь. Это кажется очевидным, и тем не менее люди не могут отказаться от этого. Именно желание понять причины такого нерационального поведения людей заставляет Фромма искать пути к его объяснению как в психоанализе, так и в экономической теории Маркса, в особенности в его ранней работе «Экономическо-философские рукописи 1844 г.». Причем Фромм уверен, что каждое

из этих учений затрагивает лишь одну сторону вопроса, необходимо их творческое соединение. Фромм отразит это в своей работе «Иметь или быть».

На Фромма производит огромное впечатление начало Первой мировой войны. Ему было совершенно очевидно, что эта война является ярчайшим проявлением иррационального стремления к накопительству, граничащего с саморазрушением человечества. Он обратился к работам Фрейда, так как именно в них выражалась идея, что агрессивный инстинкт (наряду с половым) относится к врожденно-биологическим инстинктам человека, и, несмотря на его иррациональность, он неистребим. И поэтому социальные условия здесь ни при чем, войны будут всегда. А Маркс считал причиной империалистических войн — экономические интересы, которые при слишком высоких процентах прибыли сметают все границы морали.

Фромм не отказывался от классического психоанализа, но считал, что его необходимо расширить, добавив туда политологию, экономику, социологию, философию и пр. Он, как и все основные *неофрейдисты* (Карен Хорни, Гарри Стэк Салливан и др.), безусловно, много взял из «социологизированного психоанализа» Альфреда Адлера, но редко ссылался на него из-за агрессивного отношения Адлера к Фрейду. Неофрейдисты справедливо считали, что Фрейда можно критиковать и дополнять, но если бы не было этого величайшего психоаналитика, то не было бы того базового пласта, который обеспечил методологическую возможность дальнейших исследований.

Эрих Фромм ищет формы сочетания своих психологических и социально-экономических изысканий и отправляется изучать право, считая, что право — это кристаллизация этических норм общества, т.е. продолжение морали, ее законодательная опора: при правильных и «работающих» законах моральное, общественно полезное поведение получает государственную поддержку и тем самым поощряется и закрепляется, а поведение, вредящее обществу, аморальное, наказывается и тем самым сдерживается.

Не правда ли, очень близко к бихевиоризму Уотсона — Скиннера (исходившему из условно-рефлекторной теории Павлова), в рамках которого «положительное подкрепление» правильного поведения и «отри-



цательное подкрепление» неправильного является универсальной схемой управления лабораторной крысой, отдельным человеком и обществом в целом. Не удивляйтесь, между классическими направлениями психологии (как и философии и религии) куда больше общего, чем различного — просто это разные походы к одним и тем же человеческим проблемам.

Фромм принимает участие в различных симпозиумах, в общественной деятельности по программам нравственного улучшения общества, сдерживанию противоречий, порождаемых социальным неравенством и психологией накопительства. Однако, это не просто общественная, а серьезная научная деятельность. Фромм старается привлечь к решению задач социальной справедливости весь имевшийся в его распоряжении научный арсенал и в первую очередь — психоанализ (так как речь идет о понимании и преодолении иррациональных общечеловеческих инстинктов). При этом, несмотря на свои социально-философские акценты, он профессионально осваивает клинический психоанализ.

Надо сказать, что в отличие от Хорни, с которой у него был серьезный роман (распавшийся из-за научных разногласий), он приходит в психоанализ не для того, чтобы найти путь к избавлению от собственных депрессивных состояний. Конечно, как и у любого человека, у него случались перепады настроения, но критических моментов (как у Юнга или Хорни) ни он, ни его биографы не упоминают. Фромм приходит в психоанализ более с научно-профессиональным, чем лично-эмоциональным интересом и поэтому может оценить его более объективно. Он занимается этим в Берлинском институте психоанализа. Надо сказать, что этот институт — «второй дом» классического психоанализа после Вены. Там обучались и работали почти все крупные фрейдисты второй волны: Карен Хорни, Вильгельм Райх, Гарри Стэк Салливан, Франц Александер другие. Эрих Фромм оканчивает этот институт, будучи по первому образованию юристом, и становится первым круп-



ным психоаналитиком без медицинского образования. Это в настоящее время в цивилизованных странах психоанализ, как и вообще психотерапия, четко разделена на медицинскую и немедицинскую (философскую, психологическую) сферы. Психоаналитиков медицинского и немедицинского направления готовят в разных учебных заведениях, они принадлежат к разным профсоюзам (медицинских, педагогических или социальных работников).

В те времена такого деления не было, но сам Фрейд не считал медицинское образование обязательным для психоаналитика (просто так случилось, что большинство первых психоаналитиков, как и он сам, были врачами). Более того, он неоднократно подчеркивал, что многим врачам очень трудно преодолевать «профессиональную деформацию» и искать не органические, а психологические причины нервно-психических и психосоматических нарушений и заболеваний.

Вот как пишет об этом выдающийся психоаналитик-экзистенциалист Ролло Мэй: «Фрейд подчеркивал, для психоаналитика главным является не медицинское образование, а прирожденная способность проникать в душу человека и в первую очередь в подсознательные уровни собственной души — и учиться на практике». Эрих Фромм, безусловно, соответствовал этим требованиям и стал первым психоаналитиком не медицинского, а философского (в нашем понимании — психологиче-

ского) направления. Фромм создал собственное направление психоанализа — *гуманистический психоанализ.*

В дальнейшем многое из этого направления стали брать на вооружение и медицинские психоаналитики. Еще Гиппократ говорил: «Медицина и философия — родные сестры». Особенно это относится к психотерапии, которая занимается в первую очередь жизненной философией человека, которая может быть как причиной тяжелых нервно-психических и психосоматических заболеваний, так и мощнейшей защитой от них. Эти мысли мы потом увидим у представителей гуманистического и экзистенциального направления, поэтому Эриха Фромма вполне полномочно рассматривать и как одного из родоначальников этих направлений (хотя ими общепризнанно являются Карл Роджерс и Абрахам Маслоу).

Фромм одним из первых уезжает из Германии в Америку в самом начале установления диктатуры фашизма. В Америке он пишет свою знаменитую книгу «Бегство от свободы», в которой разоблачает механизм тоталитарных государств.

> *«Бегство от свободы» — это анализ феномена человеческого беспокойства, вызванного распадом средневекового мира, в котором человек, вопреки всем угрозам, чувствовал себя уверенно и безопасно. После столетий борьбы человек сумел создать неслыханное изобилие материальных благ; в одной части мира он создал демократическое общество — и недавно сумел защитить его от новых тоталитарных угроз. Но — как показывает анализ в «Бегстве от свободы» — современный человек все еще охвачен беспокойством и подвержен соблазну отдать свою свободу всевозможным диктаторам — или потерять ее, превратившись в маленький винтик машины: не в свободного человека, а в хорошо накормленный и хорошо одетый автомат.* (1)

Он показывает, что к тоталитарному режиму приходит сам народ, у людей есть две потребности, которые все время борются одна с другой. Одна потребность — свобода, другая — безопасность. Они далеко не всегда совместимы. Общество, которое дает больше свободы, не в

состоянии дать больше бытовой безопасности, чем тоталитарное государство, которое, оградив вас от хулиганов, может без суда и следствия посадить и даже уничтожить за свободомыслие.

Но давайте еще раз процитируем Фромма, чтобы понять о какой свободе идет речь:

> *Следует, однако, ясно понять, что свобода — это отнюдь не вседозволенность и своеволие. Человеческие существа — как и особи любого другого вида — обладают специфической структурой и могут развиваться лишь в соответствии с этой структурой. Свобода не означает свободу от всех руководящих принципов. Она означает свободу расти и развиваться в соответствии с законами человеческого существования (автономными ограничениями). А это означает подчинение законам оптимального развития человека. Любая власть, которая способствует осуществлению этой цели, является «рациональной», если это достигается мобилизацией активности ребенка, его критического мышления и веры в жизнь. Власть же, которая навязывает ребенку чуждые ему нормы, служащие самой этой власти, а не соответствующие специфической природе ребенка, является «иррациональной».* (2)



В свое время Бенджамин Франклин (один из авторов американской конституции) сказал: «Народ, который готов поступиться толикой свободы ради безопасности, не достоин ни свободы, ни безопасности». Но подчас человек проявляет слабость, говорит, что вся свобода — это болтовня, дайте мне спокойно жить, чтобы у меня была пусть маленькая, но гарантированная зарплата, гарантированный отпуск, а главное — снимите с меня чувство ответственности за мою собственную судьбу. И таких людей не мало. Легче всего объявлять их невротиками, жертвами неправильного воспитания, когда родители все делали

за них, а теперь они не способны к самостоятельности, предприимчивости и хотели бы переложить ответственность с себя на государство даже ценой ограничения свободы, с которой они не знают, что делать. Но это не решит проблему.

Эрих Фромм в своей работе «Бегство от свободы» первым из психоаналитиков обратил внимание на эту иррациональную конфликтность нашего стремления к свободе и бессознательного страха перед ней. Именно этот страх, а не конкретные тираны приводят к власти тоталитарные режимы, а тираны выполняют заказ нашего иррационального бессознательного.

Игорь Губерман остроумно и точно заметил: «*Как отобрать у народа свободу — ее надо просто доверить народу*», и через некоторое время сам народ скажет: «Заберите эту вашу свободу, наведите порядок». И наведут. Разумеется, потом они этот заказ «перевыполнят» и начнут наводить порядок не только на улицах, но в наших мыслях и душах — тоталитаризм не остановится, пока не подчинит себе все. И здесь, рискуя собственной безопасностью, каждое новое поколение начинает требовать свободы, а получив ее путем революции или перестройки, пугается ее издержек и тоже требует «железную руку» и т.д.

Это не обвинение, а констатация одного из важных проявлений массового бессознательного, которое необходимо учитывать реальным политикам. Стремление к свободе такая же вечная потребность, как и потребность в зависимости.

Даже отдельной счастливой семьи просто так не бывает. Счастливая семья — это результат тактичных взаимных компромиссов между свободой и зависимостью, так как полная свобода — это полное одиночество: ни мне никто не нужен, ни я никому.

Как писал Ницше:

Сердце не любит свободы.
Рабство от самой природы
Сердцу в награду дано.
Выпусти сердце на волю —
Ум проклянет свою долю,
С жизнью порвется звено.

То же самое в обществе. Должна быть какая-то золотая середина. Фромм верил, что можно создать социальную систему, где будут примирены потребность в свободе и потребность в безопасности. Фромм выделает несколько механизмов «бегства» от свободы.

1. Авторитаризм. *Отчетливые формы этого механизма можно найти в стремлениях к подчинению и к господству или — если использовать другую формулировку — в мазохистских и садистских тенденциях, существующих в той или иной степени и у невротиков, и у здоровых людей. Наиболее частые формы проявления* ***мазохистских тенденций*** *— это чувства собственной неполноценности, беспомощности, ничтожности. Анализ людей, испытывающих подобные чувства, показывает, что, хотя сознательно они на это жалуются, хотят от этих чувств избавиться, в их подсознании существует какая-то сила, заставляющая их чувствовать себя неполноценными или незначительными... Эти люди постоянно проявляют отчетливо выраженную зависимость от внешних сил: от других людей, от каких-либо организаций, от природы. Они стремятся не утверждать себя, не делать то, чего им хочется самим, а подчиняться действительным или воображаемым приказам этих внешних сил. Часто они попросту не способны испытывать чувство «я хочу», чувство собственного Я. Жизнь в целом они ощущают как нечто подавляюще сильное, непреодолимое и неуправляемое.*

Кроме мазохистских тенденций в том же типе характера всегда наблюдаются и прямо противоположные наклонности — садистские. Они проявляются сильнее или слабее, являются более или менее осознанными, но чтобы их вовсе не было — такого не бывает. Можно назвать три типа садистских тенденций, более или менее тесно связанных друг с другом. Первый тип — это стремление поставить других людей в зависимость от себя и приобрести полную и неограниченную

власть над ними, превратить их в свои орудия, «лепить, как глину». Второй тип — стремление не только иметь абсолютную власть над другими, но и эксплуатировать их, использовать и обкрадывать, так сказать, заглатывать все, что есть в них съедобного. Эта жажда может относиться не только к материальному достоянию, но и к моральным или интеллектуальным качествам, которыми обладает другой человек. Третий тип садистских тенденций состоит в стремлении причинять другим людям страдания или видеть, как они страдают. Страдание может быть и физическим, но чаще это душевное страдание. Целью такого стремления может быть как активное причинение страдания — унизить, запугать другого, — так и пассивное созерцание чьей-то униженности и запуганности.

2. Разрушительность. *Разрушительность отличается уже тем, что ее целью является не активный или пассивный симбиоз, а уничтожение, устранение объекта. Но корни у нее те же: бессилие и изоляция индивида. Я могу избавиться от чувства собственного бессилия по сравнению с окружающим миром, разрушая этот мир. Конечно, если мне удастся его устранить, то я окажусь совершенно одинок, но это будет блестящее одиночество; это такая изоляция, в которой мне не будут угрожать никакие внешние силы. Разрушить мир — это последняя, отчаянная попытка не дать этому миру разрушить меня. Целью садизма является поглощение объекта, целью разрушительности — его устранение. Садизм стремится усилить одинокого индивида за счет его господства над другими, разрушительность — за счет ликвидации любой внешней угрозы.*

3. Автоматизирующий конформизм. *Именно этот механизм является спасительным решением для большинства нормальных индивидов в современном обществе. Коротко говоря, индивид перестает быть собой; он полностью усваивает тип личности, предлагаемый ему общепринятым шаблоном, и становится точно таким же, как все остальные, и таким, каким они хотят его видеть. Исчезает различие между собственным Я и окружающим миром, а вме-*

сте с тем и осознанный страх перед одиночеством и бессилием. Этот механизм можно сравнить с защитной окраской некоторых животных: они настолько похожи на свое окружение, что практически неотличимы от него. Отказавшись от собственного Я и превратившись в робота, подобного миллионам других таких же роботов, человек уже не ощущает одиночества и тревоги. Однако за это приходится платить утратой своей личности. (1)

Фромм писал о двух видах свободы, свободы «от» и свободы «для». Что касается свободы от, это то, от чего человек пытается убежать, чего он сам не хочет видеть. Но парадокс заключается в том, что чем дальше человек от чего-то убегает, тем быстрее он к этому возвращается. Наверняка каждый из нас может вспомнить пример, чего он больше всего не хотел, пытаясь от этого уйти, избежать возвращалось к нему снова и снова. И это мнимая свобода, писал Фромм, и часто она не приводит ни к какому результату. Совершенно другой формой свободы является свобода «для». К свободе «для» Фромм напрямую относит термин «спонтанность движения» — к чему-то что может включать новые цели и задачи, или же движение к своему внутреннему Я.

Но сказанное выше позволяет в какой-то степени понять, что такое спонтанность, рассуждая «от противного». Спонтанная активность — это не вынужденная активность, навязанная индивиду его изоляцией и бессилием; это не активность робота, обусловленная некритическим восприятием шаблонов, внушаемых извне. Спонтанная активность — это свободная деятельность личности; в ее определение входит буквальное значение латинского слова sponte — сам собой, по собственному побуждению. Под деятельностью мы понимаем не «делание чего-нибудь»; речь идет о творческой активности, которая может проявляться в эмоциональной, интеллектуальной и чувственной жизни человека, а также и в его воле. Предпосылкой такой спонтанности являются признание целостной личности, ликвидация разрыва между «разумом» и «натурой», потому что спонтанная активность воз-

можна лишь в том случае, если человек не подавляет существенную часть своей личности, если разные сферы его жизни слились в единое целое. (1)

В спонтанности Фромм видит решение очень многих проблем человека, включая его духовную жизнь. В книге «Бегство от свободы» Фромм развивает свою дальнейшие идеи, которые будут изложены в его другом труде — «Иметь или быть».

При всякой спонтанной деятельности индивид сливается с миром. Но его личность не только сохраняется, она становится сильнее. Ибо личность сильна постольку, поскольку она деятельна. Обладание чем бы то ни было силы не дает, идет ли речь о материальных ценностях или о психических способностях к чувству или мысли. Присвоение неких объектов, манипулирование ими тоже не усиливают личность; если мы что-то используем, оно не становится нашим только потому, что мы его используем. Наше — только то, с чем мы подлинно связаны своей творческой деятельностью, будь то другой человек или неодушевленный объект. Только качества, которые вытекают из нашей спонтанной активности, придают личности силу и тем самым формируют основу ее полноценности. Неспособность действовать спонтанно, выражать свои подлинные мысли и чувства и вытекающая из этого необходимость выступать перед другими и перед самим собой в какой-то роли — под маской псевдоличности — вот в чем источник чувства слабости и неполноценности. Сознаем мы это или нет, но мы ничего так не стыдимся, как отказа от себя, а наивысшую гордость, наивысшее счастье испытываем тогда, когда думаем, говорим и чувствуем подлинно самостоятельно. (1)

Как и многие передовые люди своего времени, Фромм обличал капитализм и возлагал очень большие надежды на социалистическое переустройство, был членом коммунистической партии, из которой (как и Сартр, Камю, Ив Монтан и многие выдающиеся западные деятели культуры) он вышел, когда увидел воочию, что в странах победившего соци-

ализма свобода, ради которой все и делалось, подавляется еще больше, чем в капиталистических.

Неужели прав Фрейд и иррациональная сущность человека с его животными частнособственническими и агрессивными инстинктами все равно проявит себя в любой общественной формации? А ведь именно это положение Фрейда Адлер, Райх и другие психоаналитики-социалисты (в том числе и Фромм), считали наиболее ошибочным.

Однако, разочаровавшись в практическом воплощении социализма, Фромм остался социалистом по духу и продолжал научную критику потребительской психологии капиталистических стран, и особенно — США. Именно с этой позиции надо рассматривать его книгу «Иметь или быть», завоевавшую огромную популярность в западном мире. Здесь он продолжает развивать возникшие еще в юности мысли об иррациональной потребности в накопительстве в ущерб духовности, т.е. в ущерб тому главному, что отличает человека от животного.

> *Поскольку общество, в котором мы живем, подчинено приобретению собственности и извлечению прибыли, мы редко можем встретить какие-либо свидетельства такого способа существования, как бытие. В связи с этим многие считают обладание наиболее естественным способом существования и даже единственно приемлемым для человека образом жизни. Все это создает особые трудности для уяснения людьми сущности бытия как способа существования — или хотя бы для понимания того, что обладание — это всего лишь одна из возможных жизненных ориентаций.* (2)

Александр Зиновьев был выслан из СССР как диссидент в Америку, а потом вернулся в Россию и критиковал и социализм, и капитализм. Он говорил: «Когда я оказался в Америке, то я понял, то, что нам говорили о прелестях социализма, — это ложь, но то, что нам говорили про мерзости капитализма, — это правда».

Но вернемся еще раз к Фромму:

> *При ориентации на обладание нет живой связи между мной и тем, чем я владею. И объект моего обладания, и я превратились в*

вещи, и я обладаю объектом, поскольку у меня есть сила, чтобы сделать его моим. Но здесь имеет место и обратная связь: объект обладает мной, потому что мое чувство идентичности, т.е. психическое здоровье основывается на моем обладании объектом (и как можно большим числом вещей). Такой способ существования устанавливается не посредством живого, продуктивного процесса между субъектом и объектом; он превращает в вещи и субъект, и объект. Связь между ними смертоносна, а не животворна. (1)

Фромм пытается напомнить нам о необходимости выбора: *Иметь* или *Быть*, т.е. посвятить мысли и чувства деньгам и вещам (*Иметь*!) или духовному ощущению полноты жизни и своего личностного роста (*Быть*!).

В конце книги «Иметь или быть» Фромм переходит к тому, что довольно близко сочетается с исследованиями Абрахама Маслоу и его понятием самоактуализированной личности. Фромм пытается отобразить картину социально здоровой личности через призму бытия и как форму взаимодействия его с собой, с другими и миром.

- *Готовность отказаться от всех форм обладания ради того, чтобы в полной мере быть.*
- *Чувство безопасности, чувство идентичности и уверенности в себе, основанные на вере в то, что он существует, что он есть, на внутренней потребности человека в привязанности, заинтересованности, любви, единении с миром, пришедшей на смену желанию иметь, обладать, властвовать над миром и таким образом стать рабом своей собственности.*
- *Осознание того факта, что никто и ничто вне нас самих не может придать смысл нашей жизни и что только полная независимость и отказ от вещизма могут стать условием для самой плодотворной деятельности, направленной на служение своему ближнему.*
- *Ощущение себя на своем месте.*
- *Радость, получаемая от служения людям, а не от стяжательства и эксплуатаций.*

- *Любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях, понимание, что священна жизнь и все, что способствует ее расцвету, а не вещи, не власть и не все то, что мертво.*
- *Стремление умерить, насколько возможно, свою отличность, ослабить чувство ненависти, освободиться от иллюзий.*
- *Жизнь без идолопоклонства и без иллюзий, поскольку каждый достиг такого состояния, когда никакие иллюзии просто не нужны.*
- *Развитие способности к любви наряду со способностью к критическому, реалистическому мышлению.*
- *Освобождение от нарциссизма и принятие всех трагических ограничений, которые внутренне присущи человеческому существованию.*
- *Всестороннее развитие человека и его ближних как высшая цель жизни.*
- *Понимание того, что для достижения этой цели необходимы дисциплинированность и реалистичность.*
- *Понимание того, что никакое развитие не может происходить вне какой-либо структуры, а также понимание различия между структурой как атрибутом жизни и «порядком» как атрибутом безжизненности, смерти.*
- *Развитие воображения, но не как бегство от невыносимых условий жизни, а как предвидение реальных возможностей, как средство положить конец этим невыносимым условиям.*
- *Стремление не обманывать других, но и не быть обманутым; можно прослыть простодушным, но не наивным.*
- *Все более глубокое и всестороннее самопознание.*
- *Ощущение своего единения с жизнью, т.е. отказ от подчинения, покорения и эксплуатации природы, от истощения и разрушения ее, стремление понять природу и жить в гармонии с ней.*
- *Свобода, но не как произвол, а как возможность быть самим собой: не клубком алчных страстей, а тонко сбалансированной структурой, которая в любой момент может столкнуться с альтернативой — развитие или разрушение, жизнь или смерть.*

- *Понимание того, что зло и разрушение — неизбежные следствия неправильного развития.*
- *Понимание того, что лишь немногим удается достичь совершенства по всем этим пунктам, и вместе с тем отсутствие амбициозного стремления «достичь цели», поскольку известно, что подобные амбиции — всего лишь иное выражение алчности и ориентации на обладание.*
- *Счастье всевозрастающей любви к жизни, независимо от того, что уготовано нам судьбой, ибо жизнь в меру своих сил приносит человеку такое удовлетворение, что едва ли остается место для беспокойства о том, чего он мог бы или не мог бы еще достичь.* (2)

Примирить конфликт потребностей в свободе и зависимости Фромм пытается в любви (как добровольной зависимости). Но и здесь он находит много несовместимостей с понятием свободы. В большинстве случаев именно в любви проявляются частнособственнические инстинкты и ограничение свободы. Фромм, как и Райх, считает это наследием буржуазной морали и потребительской психологии капиталистического общества, в котором и любовь, даже узаконенная браком, стала товаром. Этому посвящена еще одна его известная книга — «Искусство любви».

В начале книги он сразу дает понятие любви. ***Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии того, кого мы любим.*** Следовательно, писал Фромм, мы берем на себя ответственность за то, как выражается наша любовь. Он интересно рассматривает базовые заблуждения или ошибки, которые люди делают, подменяя понятие любви ее синонимами.

Так одним из важных моментов, пишет Фромм, является то, что люди по большей части стремятся к тому, чтобы их любили, нежели к тому, чтобы они учились по-настоящему любить сами.

Для большинства людей проблема любви состоит в том, чтобы быть ***любимым****, а не в том, чтоб* ***любить****, уметь любить. Значит, сущность проблемы для них в том, чтобы их любили, чтобы они возбуждали чувство любви к себе.*

Вторая предпосылка отношения к любви как к чему-то, не требующему обучения, состоит в допущении, что проблема любви — это проблема ***объекта****, а не проблема* ***способности****. Люди думают, что любить просто, а вот найти подлинный объект любви или оказаться любимым этим объектом — трудно.*

Он подчеркивает, что люди заблуждаются, думая, что с любовью ничего не нужно делать, что это спонтанное явление, которое само собой проявляется и таким же образом исчезает, и люди неспособны управлять этим чувством.

Заблуждение, ведущее к убежденности, что в любви ничему не надо учиться, состоит в смешении первоначального чувства влюбленности с перманентным состоянием пребывания в любви. Если двое чужих друг другу людей, какими все мы являемся, вдруг позволят разделяющей их стене рухнуть, этот момент единства станет одним из самых волнующих переживаний в жизни.

Первый шаг, который необходимо сделать, это осознать, что любовь — это искусство, такое же, как искусство жить: если мы хотим научиться любить, мы должны поступать точно так же, как нам предстоит поступать, когда мы хотим научиться любому другому искусству, скажем, музыке, живописи, столярному делу, врачебному или инженерному искусству. (3)

В книге описывается любовь к Богу, любовь к родителям, любовь к детям, любовь между мужем и женой. Каждое из этих понятий показано в философско-психоаналитическом контексте, рассматриваются здоровые и невротические проявления каждого из этих видов любви. Мы не будем подробно останавливаться на всех видах любви, а приведем небольшой пример того, как Фромм развивает идею об отличительных чертах детской и родительской любви.

Детская любовь основана на том, чтобы быть любимыми. Родительская же на том, чтобы отдавать свою любовь младенцу без всяких условий. Материнская любовь, пишет Фромм, — это блаженство, это покой, ее не нужно добиваться, ее не нужно заслуживать. В нижеприведенной цитате Фромм явно указывает на отличие детской и взрослой любви.

*Детская любовь следует принципу: «****Я люблю, потому что я любим****». Зрелая любовь следует принципу: «****Я любим, потому что я люблю****». Незрелая любовь говорит: «****Я люблю тебя, потому что я нуждаюсь в тебе****». Зрелая любовь говорит: «****Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя****».*

Он постоянно пишет о важности материнской и отцовской любви в процессе воспитания ребенка.

Материнская и отцовская установка по отношению к ребенку соответствует его собственным потребностям. Младенец нуждается в материнской безусловной любви и заботе как физиологически, так и психически. Ребенок старше шести лет начинает нуждаться в отцовской любви, авторитете и руководстве отца. Функция матери — обеспечить ребенку безопасность в жизни, функция отца — учить его, руководить им, чтобы он смог справляться с проблемами, которые ставит перед ребенком то общество, в котором он родился. В идеальном случае материнская любовь не пытается помешать ребенку взрослеть, не пытается назначить награду за беспомощность. Мать должна иметь веру в жизнь, не должна быть тревожной, чтобы не заражать ребенка своей тревогой. Частью ее жизни должно быть желание, чтобы ребенок стал независимым и в конце концов отделился от нее. Отцовская любовь должна быть направляема принципами и ожиданиями; она должна быть терпеливой и снисходительной, а не угрожающей и авторитетной. Она должна давать растущему ребенку все возрастающее чувство собственной силы и, наконец, позволить ему стать самому для себя авторитетом и освободиться от авторитета отца. (3)

С одной стороны, у человека есть потребность в любви и преданности, но, с другой стороны, эта любовь должна быть свободна, потому что если любовь собственническая (а мы ее по-другому редко представляем), то она ограничивает свободу другого человека и фактически это уже любовь не к нему, а к себе.

Любовь возможна, только если два человека связаны друг с другом центрами существования, а значит, каждый из них воспринимает себя из глубины своего существования. Только в таком «центральном переживании» состоит человеческая реальность, только здесь жизненность, только здесь основа любви. Любовь, так переживаемая, это постоянный риск, это состояние не отдыха, а движения, роста, работы сообща; наличие гармонии или конфликта, радости или печали является вторичным по отношению к основному факту, что два человека чувствуют полноту своего существования, в единстве друг с другом каждый из них обретает себя, а не теряет. Есть только одно доказательство наличия любви: глубина отношений, жизненность и сила каждого из любящих: это плод, по которому узнается любовь. (3)

В конце книги Фромм приводит конкретные практические упражнения, посвященные тому, как научиться любить. Это и сосредоточение, и медитации, и принцип опознавания *здесь и теперь*. Мы не будем подробно перечислять все практики, на которые ссылается Фромм, а еще раз порекомендуем нашему читателю прочитать эту увлекательную и полезную книгу.

Работы Фромма «Иметь или быть» и «Искусство любви» получили широчайшее распространение в США, особенно среди молодежи, выражавшей протест против вещизма и бездуховности потребительской идеологии, которая с детства порабощает людей товарной рекламой не менее властно, чем тоталитарные государство идеологической пропагандой.

Одним из стихийных и ненасильственных проявлений такого массового протеста, оказалось движение хиппи, многие из которых считали Фромма одним из своих идеологов. Это по существу было почти христианское движение. Христа не любили не только книжники и фарисеи, но и многие родители в обеспеченных семьях, потому что накопленные ими богатства вдруг оказывались ненужными их детям, которые уходили с Христом за пищей духовной.

Несмотря на все свои издержки, культура хиппи — это было в первую очередь духовное движение. Они интересовались философией, поэзией, последними музыкальными достижениями. Движение хиппи выдер-

жало проверку временем. Многие среди них нашли друг друга, образовали семьи и такие семьи выделяются более высокой духовностью. Они меньше думают о том, чтобы накопить денег, а если и откладывают, то для реализации какой-нибудь интересной цели: поехать куда-нибудь в горы, ходить в театры, музеи, постоянно покупать книги. Как правило, в таких семьях очень хорошие отношения детей с родителями. Дети видят в родителях людей, которые не ушли от их проблем в угрюмые заботы, с ними можно поговорить, посмеяться и поспорить о философии, политике, музыке и поэзии.

Можно сказать, что Фромм работает как психоаналитик не с отдельным пациентом, а с обществом в целом, изучая его противоречия между сознанием и бессознательным, и предлагает рекомендации по сглаживанию этих противоречий.

Психоанализ по Фромму

Целью гуманистического психоанализа является раскрытие перед человеком правды о нем самом и активизация его внутреннего потенциала для того, чтобы он был самим собой, ориентировался в своем мышлении и поведении на такие ценности жизни, приоритетом которых является не иметь, обладать (знаниями, вещами, властью, другим человеком и т.д.), а быть продуктивным, добродетельным, любящим, жизнерадостным. (4)

Э. Фромм исходил из того, что практическая реализация идей гуманистического психоанализа предполагает такую подготовку аналитиков, при которой они могли бы видеть в пациенте прежде всего человека, а не просто «этого больного».

Психоаналитики должны преодолеть «вещизм», т.е. представление о самих себе и о других как вещах, преодолеть безразличие и отчуждение от других людей, от природы и от самих себя.

Э. Фромм придерживался гуманистической концепции здоровья, центром которой является человек и в соответствии с которой функционирование психики рассматривается через призму оптимального

развития личности. При таком понимании невротик может быть охарактеризован как человек, не сдавшийся в борьбе за свою собственную личность, хотя его попытка сохранить свою индивидуальность оказалась безуспешной. Вместо творческого развития своей личности, он нашел спасение в невротических симптомах или в уходе в мир фантазий. Однако с точки зрения человеческих ценностей, такой человек оказывается менее искалеченным, чем тот «нормальный», который как бы безболезненно вписался в общество, но при этом утратил свою индивидуальность.

Вкладом Фромма как в психоанализ, так и в экзистенциальную психологию является его классификация так называемых *экзистенциальных* потребностей (от лат. *existentia* — существование). Это врожденные потребности человека, но не животные, а собственно человеческие, а точнее, социально-биологические, которые нередко вступают в противоречие с социальными требованиями и интересами других людей.

Мне кажется, что человеческую природу невозможно определить положительно через какое бы ни было одно главное качество, например, любовь или ненависть, добро или зло. Дело в том, что человеческое существование настолько противоречиво, что его можно описывать только с помощью противоположных категорий, которые в конечном счете сводятся к основной биологической дихотомии между инстинктами, которых человеку недостает, и самосознанием, которого бывает в избытке. Экзистенциальный конфликт человека создает определенные психические потребности, которые у всех людей одинаковые. Каждый человек вынужден преодолевать свой страх, свою изолированность в мире, свою беспомощность и заброшенность и искать новые формы связи с миром, в котором он хочет обрести безопасность и покой. Я определяю эти психические потребности как «экзистенциальные потребности», так как их причины кроются в условиях человеческого существования. Они свойственны всем людям, и их удовлетворение необходимо для сохранения душевного здоровья, так же как удовлетворение естественных потребностей необходимо для поддержания физического здоровья человека (и его жизни). (4)

Способность находить компромиссы для удовлетворения этих потребностей и характеризует степень психологического здоровья, а неспособность — уровень невротизма.

Какие же это потребности?

Потребность в установлении связи. Экзистенциальная раздвоенность человека была бы невыносима, если бы он не мог установить единство с самим собой, а также с природным и социальным миром вокруг себя, писал Фромм.

Даже животные не смогут выжить в одиночку, они должны объединяться в семейства, в стаи. Противоположной потребностью является *потребность в независимости*: я не могу без людей, но, с другой стороны, я хочу сохранить свою индивидуальность. Я могу одновременно любить и ненавидеть близкого человека, потому что хочу стать самостоятельным, но не могу без него обойтись. Здесь, как и везде у Фромма, мы видим конфликт потребностей в свободе и зависимости.

Фромм не забыл упомянуть и о роли современного общества, в котором живет человек. Он писал:

> *Для современного кибернетического общества характерно иное решение экзистенциальной проблемы раздвоения личности. Здесь человек сужает свое бытие до рамок своей социальной роли, он начинает чувствовать себя маленьким, потерянным, ненужным и в погоне за вещами сам становится всего лишь вещью. Спасаясь от экзистенциальной раздвоенности, человек идентифицирует себя со своей социальной организацией и забывает про то, что он личность. Таким образом, если пользоваться терминологией Хайдеггера, — человек перестает быть личностью и превращается в некое «оно». Он оказывается в состоянии так называемого негативного экстаза; он забывает себя, теряет свое лицо: он больше — не личность.* (4)

Задача психотерапевта — помочь найти компромисс между этими потребностями, так как полностью преодолеть их невозможно.

Потребность в преодолении себя необходима для самореализации человека. Насколько она сильна? Нередко нам приходится преодоле-

вать собственную лень, просто для того, чтобы встать с постели. Но, как говорил Сеченов, «чем более заучено действие, тем меньше оно требует волевых усилий». Если вам каждый день необходимо в точное время вставать и идти на работу или на учебу, то через некоторое время это происходит автоматически и не требует от вас волевых усилий.

Но если у вас нет четкого режима, то вам уже каждый раз приходится тратить волевые усилия даже на самые необходимые действия, которые так утомляют, что вы начинаете искать оправдание отказу от многих действий или откладыванию их на завтра. А жизнь, как говорил Эпикур, «умирает в откладываниях». Себя не обманешь, и невроз ощущения неполноценности растет. При этом появляется раздвоение: например, претензии на престижную работу и боязнь оказаться несостоятельным. Этот страх заставляет вновь искать причины откладывания — в общем, сказка по белого бычка. Поэтому очень важно не утратить стремление к преодолению себя или вновь пробудить его как необходимый компонент социально-здоровой личности. И начинать надо с любой мелочи. Для этого не забывайте две хорошие пословицы (терапевтические метафоры): «Не каждое действие приносит успех, но не бывает успеха без действия» и «Даже после самой маленькой победы над собой человек становится намного сильнее», так как верит, что способен на большее.

Потребность в действии также находит свое выражение в межличностных отношениях, в отношении к животным, к неживой природе и даже к идеям. В отношении к другим людям принципиальная альтернатива состоит в том, что человек чувствует себя способным либо вызывать любовь, либо доставлять людям страдание, вселять в них ужас. В отношении к вещам альтернатива состоит в том, что человек стремится либо строить что-то, либо разрушать. Как бы ни были противоположны эти альтернативы, они являются только различными реакциями на одну и ту же экзистенциальную потребность действовать. Если рассматривать депрессию и скуку, то можно обнаружить богатый материал, доказывающий, что нет страшнее муки, чем состояние человека, обречен-

ного на бездействие. Ведь безделье означает полную импотенцию, в которой сексуальная импотенция составляет только малую долю. Спасаясь от этих невыносимых ощущений, человек готов испробовать любые средства — от сумасшедшей работы до наркомании, жестокости и убийства. (4)

У человека есть *потребность в преданности*. Ему очень важно быть преданным кому-то и ощущать, что кто-то предан ему. Эта преданность может быть разного уровня: как положительной, так и отрицательной (на уровне невротической зависимости), как к близкому человеку, так и к символической фигуре (святому, политику, рок-звезде) или идее. Здесь важно уметь разоблачить самообман. Например, многие считают себя христианами, не выполняя главную заповедь Христа о любви к ближнему. Потому что ближнего труднее любить, чем дальнего. Намного легче говорить, что ты в целом любишь людей, чем сделать что-то конкретное для близкого человека, причем не как одолжение, а от души. Это и есть истинный показатель того, любишь ли ты этого «ближнего» или врешь себе и другим.

Во многих учебниках *потребность в преданности* объединяет еще две экзистенциальные потребности: в *укорененности* и в *самоидентификации*, хотя каждая из них имеет свои нюансы.

Потребность в укорененности, боязнь оторваться от прошлого может мешать движению вперед. Помните, как в Евангелии: «Брось все и иди за мной». Христос говорил, что его выражения надо понимать не буквально, а символически. В данном случае он призывает разорвать путы, которые мешают твоему дальнейшему росту. Невротику трудно это сделать, и задачей психотерапевта является довести до его сознания, что из его прошлого важно сохранить (удовлетворяя здоровую *потребность в укорененности*), а от чего или от кого необходимо избавиться как от невротической зависимости, мешающей прогрессу и причиняющей страдания.

То же самое относится к *потребности всамоидентификации* (кто я, с кем я) и к потребности в системе ценностей (хорошее—плохое). Эти потребности могут быть здоровыми и невротическими, сдерживающими личностный рост и усугубляющими невроз.

Помочь преодолеть невротическую зависимость от ложной *самоидентификации* и *ложных ценностей* — задача фроммовского *гуманистического психоанализа*, а помочь измениться — задача *фроммовской психотерапии*.

Эрих Фромм разработал свою классификацию социально-психологических типов. Рассматривая их, важно помнить, что Фромм всегда остается психоаналитиком и его психотипы — это в первую очередь врожденная биологическая предрасположенность, уже потом преломленная через фильтр социальных условий. То есть каждый из этих типов не плохой или хороший, а — «такой». Он не может измениться биологически, но можно создать условия как положительного, так и отрицательного проявления этих биологических задатков.

Надо сказать, что в каждом обществе во все века есть определенный процент (к сожалению, небольшой) неисправимо хороших людей. Все будут говорить: «Бери, все равно никто не заметит, изменяй, все равно никто не узнает». А они не смогут. Неисправимо плохие, которые пойдут на нарушение даже при неизбежности наказания, тоже составляют незначительное меньшинство. Основная же масса поворачивает туда, куда выгоднее или легче, как в природе — вода течет туда, куда легче. Фромм выделяет, так называемый *рецептивный* (получающий или паразитирующий) тип, когда человек не рассчитывает на себя, настроен жить, говоря современным жаргоном, на халяву. Он хочет получать все блага от государства или от других людей. При этом данный субъект может быть честным, не воровать, не обманывать, но он все время ждет, когда ему в очередной раз кто-то что-то подаст или поможет.

> *Человек, обладающий рецептивной ориентацией, полагает, что «источник всех благ» находится во внешнем мире, и считает, что единственный путь обрести желаемое — будь то нечто материальное или какое-то чувство, любовь, знание, удовольствие — это путь получения извне. В этом случае проблема любви почти исключительно сводится к тому, чтобы «быть любимым», а не любить самому. Такие люди неразборчивы в выборе любовных партнеров, поскольку быть любимым для них настолько захватывающее переживание, что они отдаются любому, кто дает им любовь или по*

крайней мере нечто похожее на любовь. Они крайне чувствительны к уходу от них или резкому разрыву отношений с ними со стороны любимых ими. В сфере мышления рецептивная ориентация проявляется аналогичным образом. Если такие люди умны, они будут лучшими слушателями, поскольку их ориентация связана с поглощением идей, а не с их выработкой, предоставленные самим себе, они чувствуют себя несостоятельными. Таким людям свойственно искать кого- нибудь, кто дал бы им требуемую информацию, вместо того чтобы приложить хотя бы минимум усилий и получить ее самостоятельно. Если же такие люди религиозны, то их понимание Бога таково, что все, чего они ожидают, они ожидают от Бога, а не от собственной деятельности. Если же они не религиозны, то их отношение к людям или к общественным институтам все равно то же самое: они всегда ищут «доброго волшебника». К руке дающей они всегда испытывают особое чувство преданности и вечно испытывают страх ее потери. Но поскольку они нуждаются в поддержке многих, чтобы чувствовать себя в безопасности, то они вынуждены проявлять преданность к большинству людей. Им трудно сказать «нет», и они легко, в подтверждение своей преданности, дают обещания. Поскольку они не могут сказать «нет», они любят говорить «да» всем и каждому; но постигающий их вследствие этого паралич критической способности делает их в высшей степени зависимыми от других.

Они зависимы не только от авторитетов в делах знания или помощи, но и вообще от людей, оказывающих им хоть какую-то поддержку. В одиночестве они чувствуют себя совсем потерянными, ибо не в состоянии ничем заниматься без посторонней помощи. Эта беспомощность сказывается особенно в тех делах, которые по самой своей природе требуют самостоятельности, а именно в деле принятия решений и несения ответственности за них. Что же касается межличностных отношений, то они спрашивают совета именно у тех, в отношении кого должны принять то или иное решение.

Субъекты с рецептивной ориентацией любят хорошо поесть и выпить. Чтобы справиться с волнением или подавить депрессию, они все время что-нибудь едят или пьют. Наиболее выдающаяся и

выразительная черта их лица — их рот; губы полуоткрыты так, словно они все время готовятся к принятию пищи. И даже в их снах сытость часто символизирует для них любовь, а голод — депрессию и разочарование. (4)

Это характерно не только для нашей страны, хотя у нас это более распространено, потому что мы долгое время жили в тоталитарном государстве, взявшем на себя все функции обеспечения, которое во многих сферах осуществлялось очень не плохо. Но это породило у многих иждивенческие настроения, ожидание помощи от других, типичное для невротика устранение от личной ответственности за собственную судьбу. (Мы уже говорили об этом, обсуждая работу Фромма «Бегство от свободы».) Хотя нормальное демократическое государство должно дать человеку выбор: быть инициативным свободным (но рассчитывающим только на себя) предпринимателем или добросовестным профессиональным исполнителем. Но если ты не готов быть ни инициативным предпринимателем, ни квалифицированным дисциплинированным исполнителем, то тут уж не жалуйся, что никому не нужен.

Следующий тип — *эксплуатирующий.* Это человек, который не просто хочет получать что-то от других, но еще желает, чтобы на него работали. Если у него не получится на работе занять эксплуатирующую позицию, он будет пытаться сделать это в семье не потому, что он вас не любит и не жалеет, а потому что он такой психотип и другим быть не может. Другое дело, что вы можете предоставить или не предоставить ему возможность для реализации этой экзистенциальной (сущностной) потребности, но обижаться на него не за что — это его сущность.

Эксплуататорская ориентация, подобно рецептивной, основана на постулате, что источник всех благ находится вовне, что все, что человеку хотелось бы получить, он должен искать вовне, а не добиваться собственными силами. Разница между ними заключается в том, что люди с эксплуататорской ориентацией не ожидают помощи от других как дара, а отбирают силой или обманом. Эта ориентация проявляется во всех сферах деятельности. В области любви и чувств эти люди имеют тенденцию захватывать и

воровать. Они испытывают влечение только к тем, кого можно отнять у другого. Привлекательность для них обусловлена привязанностью человека к кому-то другому; они, как правило, не влюбляются в тех, кто не принадлежит никому другому.



То же самое проявляется и в отношении интеллектуальной деятельности. Такие люди стремятся не продуцировать идеи, а красть их. Это может быть сделано либо грубо — в виде плагиата, либо более тонко — путем словесного варьирования в разных формах чужой идеи, а затем преподнесения ее как своей собственной. Поразительно, как часто многие достаточно интеллектуальные люди поступают таким образом, тогда как если бы они полагались на собственные возможности, то могли бы иметь и свои идеи. Недостаток собственных оригинальных идей или независимых результатов у одаренных в других отношениях людей объясняется скорее типом ориентации их характера, чем врожденным недостатком оригинальности. То же самое верно и в отношении их к материальным вещам. Вещи, которые можно отнять у других, всегда кажутся им привлекательнее и лучше, чем свои собственные. Они эксплуатируют всех и вся, от кого или из чего они могут извлечь что-нибудь для себя. Их девиз — «краденое всегда слаще». Поскольку они стремятся использовать людей, постольку

они «любят» только тех, кто явно и неявно может быть объектом эксплуатации, и получают максимум, выжимая из людей все до последней капли. Ярким примером этого типа ориентации могут быть клептоманы, которым нравятся только краденые вещи, хотя бы у них и были деньги, чтобы купить их. (4)

Надо сказать, что в таком типе есть разные стратегии. Может быть стратегия *авторитарная*, а может быть *конформная*. Конформный эксплуатирующий тип не выглядит традиционным «эксплуататором», он даже готов подстраиваться под вас, лишь бы, не работая, получать зарплату и почести начальника, т.е. фактически эксплуатируя ваш труд. В этом смысле он близок к рецептивному типу, но «похитрее» (даем в кавычках, так как эта не сознательная стратегия, а его сущность).

Есть еще один тип — *рыночный.* Это человек, который строит общение с людьми по принципу «ты мне — я тебе». При этом это может быть очень хороший работник. Для него все, что не запрещено законом, то разрешено.

Он будет работать в рамках закона, но при этом всегда будет искать в нем лазейки для увеличения прибыли или ухода от налогов. Это люди, которые гордятся тем, что, умеют жить, умеют взаимодействовать с окружающими. Фромм считал, что это тот тип, который воспроизводит капиталистическое общество. Духовной ориентации у такого человека нет, ему важнее все время вести какой-то бизнес.

И все же рыночный тип обществу полезнее, чем *накопительский,* так как «накопитель» изымает деньги из общественного производства и даже сам не может получить от них нормального удовлетворения в более полной реализации своих духовных потребностей.

Безопасность этих людей основывается на накоплении и сохранении уже накопленного, тогда как траты воспринимаются ими как угроза. Они как бы ограждают себя от внешнего мира оборонительной стеной, а их главная цель — привнести как можно больше внутрь этой крепости и как можно меньше вынести из нее. Их скупость одинаково распространяется и на деньги, и на чувства, и на мысли. Любовь для них — это владение, обладание; они не дают

любви, а стараются овладеть «возлюбленным». Лица с накопительской ориентацией часто проявляют своего рода преданность к людям и привязанность к воспоминаниям. В силу сентиментальности прошлое видится ими как золотые дни; они держатся за него и предаются удовольствию воспоминаний о прошлых чувствах и переживаниях. Они многое знают, но бесплодны и не способны к продуктивному мышлению. (4)

Мы уже говорили об этом типе в начале, так как именно интерес к феномену иррационального накопительства в ущерб собственной жизни и заставило Фромма прийти к психоанализу иррациональности не отдельного человека, а человечества в целом.

Классификация клиентов по типам помогает *фроммовскому психотерапевту* найти более правильный подход к каждому индивидууму и лучше оценить истинные проблемы его невроза.

Методы практической психотерапии по Фромму во многом созвучны гуманистической психотерапии. Главным ее условием является установление доверительных отношений с пациентом (или клиентом) для восстановления через гармонию этих отношений утраченного единства с миром, говоря нашим языком — *холизма*.

Фромм считал, что современное общество лишило человека чувства единства с природой. Нарушение этой целостности и является причиной всех его неврозов. Восстановление ее — главная задача психотерапии. А начинать это восстановление (а через него и путь к внутренней гармонии) надо с доверительных отношений с психотерапевтом.

Он отказался от стандартной техники классического психоанализа, так как понял: «Моя неудовлетворенность возникает из-за того, что я не соприкасаюсь с жизнью моих пациентов, не участвую в ней». Он считал, что психотерапия должна быть построена на межличностных отношениях психотерапевта и пациента, на отношении психотерапевта к клиенту в первую очередь как человека к человеку, с предельным вниманием и предельной искренностью.

Как мы помним, все психотерапевты, начиная с Фрейда, уделяют большое внимание отношениям психотерапевта и пациента (клиента). Что же нового вносит Фромм?



Дело в том, что для Фрейда эти отношения являются в первую очередь возможностью получения дополнительных сведений о скрытых причинах невроза через косвенное проявление этих причин в *трансфере и контртрансфере*. То есть даже при самых доброжелательных отношениях пациент все же не перестает ощущать себя именно пациентом и из-за этого не показывает себя в естественном жизненном состоянии, что затрудняет более полное понимание его реальной проблемы. Чтобы проявить свое естество, пациент должен забыть, что он проходит лечение, и просто получать удовольствие от общения с понимающим человеком. В дальнейшем другой выдающийся психоаналитик, товарищ Фромма по Берлинскому институту психоанализа, Гарри Стек Салливан распространит этот подход даже на психически больных людей.

Разумеется, Фромм как психоаналитик не мог обойтись и без обсуждения и толкования сновидений. Но он считал, что одни и те же символы могут говорить о совершенно разных причинах. Так огонь может оказаться символом и света, и тепла, и разрушения. Для людей, живущих в холодном климате огонь чаще означает — жизнь и радость, в жарком — опасность пожара и страх и т.д. Поэтому Фромм проводил детальное обсуждение всех возможных влияний на тот или иной сон, прежде чем склониться к какому-либо его толкованию.

> *Понимать язык снов — это искусство, которое, как и любое искусство, требует знаний, таланта, труда и терпения. Одна из важнейших и часто труднейших проблем в толковании снов состоит в том, чтобы распознать, что выражает сновидение — бессознательное желание и его удовлетворение либо просто страх или тревогу? Либо это акт проникновения в суть внутренних или внешних сил и процессов? Как следует понимать данное сновидение: как проявление низших или высших начал? Как выяснить, в каком ключе следует истолковывать сновидение?* (4)

Задавая себе эти вопросы, Фромм как специалист все глубже и глубже подходил к постижению символики сновидений.

Он писал:

Есть и другие вопросы, относящиеся к методике толкования снов: нужно ли знать, каковы ассоциативные связи у человека, видящего сон, как это утверждает Фрейд, или можно понять сновидение и без них? Как связано сновидение с недавними событиями и прежде всего с тем, что происходило накануне? Как соотносится сновидение с личностью человека в целом, с его страхами и стремлениями, связанными с его характером? (4)

Фромм, работая со сновидениями, не переставал удивляться тому, какие безграничные возможности открывает для нас наше бессознательное.

Во сне нам удается не только глубже постигать взаимоотношения с окружающими, выносить более здравые суждения и предвидеть будущее; наша умственная деятельность во сне бывает иногда более активной, чем при бодрствовании. Это неудивительно, ибо проницательность требует определенной сосредоточенности, которой способствует состояние сна и которой мы, как правило, лишены, когда бодрствуем. Наиболее известный пример такого рода сновидений — сон ученого, открывшего бензольное кольцо. Он долго не мог найти химическую формулу бензола, и однажды ночью во сне верная формула предстала перед его глазами. Ему повезло, и он вспомнил ее, когда проснулся. Имеется множество примеров, когда люди, пытающиеся решить какую-то математическую, техническую, философскую или практическую задачу, с удивительной ясностью видят искомое решение однажды ночью, во сне. (4)

Фромм считал, что, обладая необходимыми научными знаниями, психотерапевт не должен становиться их рабом в практической работе с клиентом. Это может увести его от истины в заученные схемы, когда

решение задачи будет невольно подгоняться под заранее ожидаемый ответ. Опытный психотерапевт должен больше доверять своим человеческим впечатлениям и помнить, что умное и доброжелательное человеческое общение уже является психотерапией.

Надо сказать, что Эрих Фромм оказал очень большое воздействие на развитие не только психоанализа, но и социальной психологии, социологии, философии, культурологи, политологии и даже религиоведения. С 1944 г. Фромм серьезно занимался восточной философией и практиковал дзен-буддизм.

Эрих Фромм работал в основном в США, однако выступал с лекциями во многих странах, в том числе и в нашей стране. В 1951 г. в связи с необходимостью перемены климата для страдавшей ревматизмом жены он переехал в Мехико, где преподавал в Национальном независимом университете и организовал кафедру психоанализа в медицинской школе. В дальнейшем он курсировал между Мексикой и США, где тоже занимал профессорские должности в университетах Мичигана и Нью-Йорка. В 1968 г. после инфаркта прекратил интенсивную преподавательскую и психотерапевтическую работу и переехал в более спокойную Швейцарию, где скончался за несколько дней до своего 80-летнего юбилея 18 марта 1974 г.

Психоаналитически исследуя самого Фромма, можно предположить, что в Швейцарию он переехал не только из-за климата. За этим стояло, может быть, неосознанное желание умереть поближе к родине, с которой его разлучил фашизм, и подальше от рекламно-рыночной Америки, которая так и не стала для него второй родиной.

Именно борьбе с фашизмом и вульгарным капитализмом, а точнее, с их главной причиной — нашей рабской зависимостью от вождей и вещей, и посвятил свою долгую и благородную жизнь великий гуманист Эрих Фромм.

Можно сказать, что именно Эрих Фромм оказался связующим звеном между психоанализом и гуманистической психологией, хотя психоаналитические корни и влияние великого Фрейда мы можем легко найти у всех знаменитых психотерапевтов XX в., в том числе и у его критиков.

Практикум

1. Проанализируйте на собственном примере или на примере других конфликт между *потребностями в свободе* и *безопасности* (зависимости). Составьте несколько вариантов приемлемых компромиссов и конкретных заданий по их реализации.
2. Составьте в произвольной форме *карту основных экзистенциальных потребностей* (своих собственных, близких людей, клиентов). Оцените степень выраженности этих потребностей по 10-балльной шкале. Нарисуйте график динамики изменения уровня этих потребностей (5 лет назад, год назад, сейчас) и подумайте, откуда и куда вы движетесь и что нужно предпринять.
3. По такой же схеме охарактеризуйте степень выраженности различных психотипов. Сначала определите доминирующий психотип. Но помните, что даже при яркой выраженности одного из психотипов в вас или в вашем клиенте обязательно присутствуют те или иные проявления других. Составьте профиль степени выраженности разных психотипов и подумайте, как лучше использовать выявленные вами преимущества и как нейтрализовать возможные негативные проявления. Примените диаграмму (5 лет назад — год назад — сейчас) и разработайте стратегию психокоррекции.
4. Если вы серьезно отнесетесь к выполнению этих заданий и вовлечете в это клиента, считайте, что вы уже на пути к тому, чтобы стать *психологом-консультантом по Фромму*. Но для этого эти диаграммы должны стать не разовой диагностикой, а увлекательным процессом постоянного мониторинга и гуманистического (партнерского) обсуждения с клиентом результатов проведенной и предстоящей терапевтической работы.

Глоссарий

Авторитаризм — тенденция соединить самого себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным *Я*.

Гуманистический психоанализ — название, предложенное немецко-американским психоаналитиком Эрихом Фроммом (1900—1980) для

обозначения учения, в основу которого положены идеи гуманистической этики, рассматривающей человека как деятельное и любящее существо.

Деструктивность — следуя этой тенденции, человек пытается преодолевать чувство неполноценности, уничтожая или покоряя других. По Фромму, долг, патриотизм и любовь — общераспространенные примеры рационализации деструктивных действий.

Конформность автомата — Фромм применял к человеку, который использует данную стратегию, благодаря чему он становится абсолютно таким, как все другие, и ведет себя так, как общепринято. «Индивидуум прекращает быть самим собой; он превращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других — таким, каким они хотят его видеть».

Рецептивный тип — тип индивидуального человеческого характера по Фромму. Люди такого типа убеждены в том, что источник всего хорошего в жизни находится вне их самих. Они открыто зависимы и пассивны, не способны делать что-либо без посторонней помощи и думают, что их основная задача в жизни — скорее быть любимыми, чем любить.

Эксплуатирующий тип — тип индивидуального человеческого характера по Фромму. Люди данного характера берут все, что им нужно или о чем они мечтают, силой или изобретательностью. Они тоже неспособны к творчеству, и поэтому добиваются любви, обладания, идей и эмоций, заимствуя все это у других.

Накапливающий тип — тип индивидуального человеческого характера по Фромму. Люди данного характера пытаются обладать как можно большим количеством материальных благ, власти и любви; они стремятся избегать любых посягательств на свои накопления. В отличие от первых двух типов, «накопители» тяготеют к прошлому, их отпугивает все новое.

Рыночный тип — тип индивидуального человеческого характера по Фромму. Люди данного характера исходят из убеждения, что личность оценивается как товар, который можно продать или выгодно обменять.

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте основные корни гуманистического психоанализа Фромма.
2. Почему Фромма важно рассматривать в первую очередь как психоаналитика?
3. Что хотел выразить Фромм в своем названии книги «Бегство от свободы»?
4. Что подразумевает Фромм под выбором: «иметь или быть»?
5. Чему посвящена книга Фромма «Искусство любви»?
6. Что общего в критике Фроммом и Райхом отношения к любви в капиталистическом обществе?
7. Кратко охарактеризуйте выделенные Фроммом экзистенциальные потребности человека. Почему он их называет экзистенциальными?
8. Перечислите психотипы по Фромму и кратко опишите их.
9. Почему Фромма можно считать одним из основоположников гуманистической и экзистенциальной психологии и психотерапии?

Цитаты и афоризмы

Вряд ли есть еще какая-нибудь деятельность или инициатива, которая начинается с такими огромными надеждами и ожиданиями и так регулярно заканчивается провалом, как любовь.

Неопытная любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что ты мне нужна»; опытная: «Ты мне нужна, потому что я люблю тебя».

Без веры невозможна жизнь человека. Вопрос в том, какой будет вера будущих поколений: рациональной или иррациональной. Будет ли это вера в вождей, машины, успех; или это будет непоколебимая вера в человека и его силы, основанная на опыте собственной плодотворной деятельности.

Человек превратился в товар и рассматривает свою жизнь как капитал, который следует выгодно вложить. Если он в этом преуспел, то

жизнь его имеет смысл, а если нет — он неудачник. Его ценность определяется спросом, а не его человеческими достоинствами: добротой, умом, артистическими способностями.

Счастье — не какой-то божий дар, а достижение, какого человек добивается своей внутренней плодотворностью.

Для человека все важно, за исключением его собственной жизни и искусства жить. Он существует для чего угодно, но только не для самого себя.

Если человек может жить не принужденно, не автоматически, а спонтанно, то он осознает себя как активную творческую личность и понимает, что у жизни есть лишь один смысл — сама жизнь.

Задача человека — расширять пространство своей судьбы, укреплять то, что содействует жизни, в противоположность тому, что ведет к смерти. Говоря о жизни и смерти, я имею в виду не биологическое состояние, а способы бытия человека, его взаимодействия с миром.

Несчастная судьба многих людей — следствие несделанного ими выбора. Они ни живые, ни мертвые. Жизнь оказывается бременем, бесцельным занятием, а дела — лишь средством защиты от мук бытия в царстве теней.

Я верю в свободу, в право человека быть самим собой, отстаивать себя и давать отпор всем тем, кто пытается помешать ему быть собой. Но свобода — это нечто большее, чем отсутствие притеснения. Это не только «свобода от». Это «свобода для» — свобода стать независимым.

Я убежден, что никто не может «спасти» своего ближнего, сделав за него выбор. Все, чем может помочь один человек другому — это раскрыть перед ним правдиво и с любовью, но без сантиментов и иллюзий существование альтернативы.

Цель человека — быть самим собой, а условие достижения этой цели — быть человеком для себя: Не самоотречение, не себялюбие, а любовь к себе; не отказ от индивидуального, а утверждение своего собственного человеческого я: вот истинные высшие ценности гуманистической этики. Чтобы формировать ценности и доверять им, человек должен знать самого себя, свою естественную способность делать добро.

Человеческую личность нельзя понять, если мы не рассматриваем человека во всей целостности, включая потребность найти ответ на вопрос о смысле его существования и отыскать нормы, в согласии с которыми ему надлежит жить.

Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.

Список литературы

1. Фромм Э. Иметь или быть / пер. с нем. Э.М. Телятниковой. М.: Аст: Астрель, 2010. 320 с.
2. Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви / пер. с англ. Л.А. Чернышевой. М.: Педагогика, 1990. 160 с.
3. Фром. Э. Гуманистический психоанализ. СПб.: Питер, 2002.
4. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с нем. Э.М. Телятниковой. М.: AST Publishers, 2015.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Невозможно переоценить тот вклад, который гуманистические и экзистенциальные психологи привнесли в психотерапию, увидев природу человека, в его индивидуальности, неповторимости, целостности, с огромным потенциалом внутренних нераскрытых резервов.

«Гуманизм» в переводе с латинского означает «человечность». Взгляд гуманистических и экзистенциальных психологов и психотерапевтов на природу человека воспринимает его не как пассивное существо, деятельностью которого руководят инстинкты или система стимулов-реакций, а как полноценного субъекта деятельности, познания и общения, который является активным, свободным, целеустремленным, самодостаточным и ответственным за происходящее в социуме. Основная задача, которую перед собой видели представители гуманистического направления, — дать раскрыться внутреннему потенциалу личности, помочь ей стать индивидуальностью, свободной и ответственной в творчестве.

Основу гуманистического подхода составляет любовь и приятие каждого человека, вера в его возможности самосовершенствования и личностного роста, а также реализации всего внутреннего потенциала, который заложен в него природой.



СОДЕРЖАНИЕ

Учебное издание

Романин Андрей Николаевич
Писаревский Константин Леонидович
Романина Елена Васильевна

ОСНОВЫ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Учебное пособие

Подписано к выпуску 25.01.2021. Формат 60×88/16
Уч.-изд. л. 22,63.
Электронное издание для распространения через Интернет.

ООО «ФЛИНТА», 117342, г. Москва, ул. Бутлерова, д. 17-Б, офис 324.
Тел./факс: (495) 334-82-65; тел.: (495) 336-03-11
E-mail: flinta@mail.ru; WebSite: www.flinta.ru